

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

L'intégration des savoirs en santé chez les étudiantes et les étudiants inscrits dans le cours
de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial

Par
Yannick Messier

Essai présenté à la Faculté d'éducation
en vue de l'obtention du grade de
Maître en enseignement (M.Éd.)
Maîtrise en enseignement au collégial

Mai 2012

©Yannick Messier, 2012

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

L'intégration des savoirs en santé chez les étudiantes et les étudiants inscrits dans le cours
de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial

Par
Yannick Messier

Essai présenté à la Faculté d'éducation
en vue de l'obtention du grade de
Maître en enseignement (M.Éd.)
Maîtrise en enseignement au collégial

Mai 2012
©Yannick Messier, 2012

CRP-Education

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Faculté d'éducation

**L'intégration des savoirs en santé chez les étudiantes et les étudiants inscrits dans le
cours de l'ensemble 1 du programme d'éducation physique au collégial**

par

Yannick Messier

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Andréanne Dubois

Directrice d'essai

Nicolas Lefebvre

Évaluateur de l'essai

REMERCIEMENTS

En préambule, je souhaite adresser mes remerciements les plus sincères aux personnes qui m'ont apporté leur aide et qui ont contribué à l'élaboration de cet essai.

Je tiens à remercier sincèrement Andréanne Dubois, enseignante en éducation physique au Collège Lionel-Groulx, qui, en tant que Directrice d'essai, s'est toujours montré à l'écoute et très disponible tout au long de la réalisation de cet essai, ainsi que pour l'inspiration, l'aide et le temps qu'elle a bien voulu me consacrer.

Mes remerciements s'adressent également aux étudiantes et étudiants du Collège Lionel-Groulx ainsi qu'aux enseignantes et enseignants de niveau secondaire et collégial qui ont participé à cet essai en prenant de leur temps pour participer à des questionnaires ou des entrevues.

Je tiens aussi à remercier Nicolas Lefebvre puisqu'il a eu la gentillesse de lire et corriger ce travail.

Enfin, j'adresse mes plus sincères remerciements à ma conjointe Violaine et à ma famille, qui m'ont toujours soutenues et encouragées au cours de la réalisation de cet essai.

SOMMAIRE

Depuis le renouveau pédagogique, des savoirs en santé doivent être inculqués aux élèves dans le programme d'éducation physique au secondaire. Lorsqu'on compare les savoirs requis par la compétence 3 en éducation physique et à la santé chez les finissantes et les finissants au secondaire avec ceux requis par le volet théorique du cours de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial, il est facile de constater la très grande similitude entre les deux. Dans ce cas-ci, le problème ne découle pas de cette réutilisation des mêmes thèmes puisqu'il sera toujours possible de les développer davantage. Il provient plutôt du fait que les enseignantes et les enseignants au collégial ne connaissent plus le domaine ou l'étendue des savoirs de cette population étudiante, risquant ainsi une certaine redondance.

C'est précisément ce problème qui a mené à l'élaboration de la question générale de recherche suivante : Comment aider les enseignantes et les enseignants en éducation physique au collégial à arrimer leur enseignement sur les apprentissages antérieurs des étudiantes et des étudiants issus du renouveau pédagogique? Pour y parvenir, l'idée de créer un questionnaire d'évaluation des savoirs en santé destiné aux étudiantes et aux étudiants de l'ensemble 1 en éducation physique a été retenue. L'analyse des résultats obtenus suite à la passation de ce dernier pourrait servir à établir le portrait des connaissances, des concepts et des notions retenus par cette population lors de son passage au secondaire. Du même coup, elle pourrait favoriser leurs apprentissages en permettant aux enseignantes et aux enseignants de planifier ou d'adapter leurs interventions éducatives en fonction de l'information recueillie.

Comme cet essai s'intéresse à l'arrimage entre les savoirs enseignés au secondaire et ceux qui le sont au collégial, la recension des écrits a d'abord porté sur la théorie de l'apprentissage qui se sert le plus des connaissances antérieures dans le traitement de l'information. En ce sens, c'est le cognitivisme qui a été retenu. Ensuite, le cadre de référence a abordé les fondements de la didactique en lien avec les choix de contenus.

Lorsque les enseignantes et les enseignants connaissent le bagage de leurs étudiantes et étudiants, quel contenu doivent-ils privilégier pour atteindre la ou les compétences souhaitées par le cours et le programme? Finalement, la situation de référence pour l'enseignement des savoirs en santé pour la discipline de l'éducation physique a été présentée.

Par la suite, la méthodologie expose les stratégies mises en place pour tenter de répondre à la question de recherche. Des données ont été recueillies sur deux volets : les savoirs en santé acquis au secondaire et l'évaluation de l'outil pédagogique qui en découle. Pour le premier volet, deux catégories de participants ont été impliquées. Un groupe d'étudiantes et d'étudiants inscrits dans le cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx a rempli un questionnaire alors qu'une enseignante et un enseignant du secondaire ont été soumis à une entrevue. Pour le second volet, des enseignantes et des enseignants du Collège Lionel-Groulx ont été invités à commenter l'ensemble du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants de niveau collégial ainsi que la grille d'analyse qui s'y rattache par le biais d'un questionnaire.

Finalement, les résultats qui découlent de cette expérimentation sont présentés. L'objectif de cette démarche n'était pas de confirmer ou d'infirmer une hypothèse de départ mais plutôt de concevoir un outil qui pourrait permettre d'aider les enseignantes et les enseignants dans leur travail. À cet égard, les résultats sont positifs. Il a été établi qu'il est possible de se faire un portrait des savoirs antérieurs en santé d'un groupe d'étudiantes et d'étudiant à partir de l'analyse du questionnaire proposé. De plus, unanimement, les enseignantes et les enseignants de niveau collégial participant à cet essai ont affirmé que l'outil proposé peut contribuer positivement à l'arrimage des savoirs en santé entre le secondaire et le collégial.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	3
SOMMAIRE.....	4
LISTE DES ANNEXES.....	9
LISTE DES TABLEAUX.....	11
LISTE DES FIGURES.....	12
LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES.....	13
INTRODUCTION.....	14
PREMIER CHAPITRE – LA PROBLÉMATIQUE.....	15
1. LE CONTEXTE DE LA RECHERCHE.....	15
1.1 Le renouveau pédagogique au primaire et au secondaire.....	15
1.2 L'éducation physique et à la santé au secondaire.....	16
1.3 L'éducation physique au collégial.....	16
1.4 Le portrait de la clientèle des cours de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial.....	17
2. LA PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE.....	17
2.1 La compétence 3 en éducation physique et à la santé au secondaire.....	18
2.2 Le volet théorique en santé de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial.....	19
2.3 L'implantation du renouveau pédagogique.....	20
3. LE PROBLÈME DE RECHERCHE.....	21
4. LA QUESTION GÉNÉRALE DE L'ESSAI.....	22
DEUXIÈME CHAPITRE – LE CADRE DE RÉFÉRENCE.....	23
1. LE COGNITIVISME.....	23
2. LA DIDACTIQUE.....	24

2.1 La finalité de l'objet d'enseignement.....	25
2.2 Les contenus à enseigner.....	27
2.3 La validité des sources.....	29
3. LA SITUATION DE REFERENCE POUR L'ENSEIGNEMENT DES SAVOIRS EN SANTE POUR LA DISCIPLINE DE L'EDUCATION PHYSIQUE.....	29
3.1 L'objet d'enseignement et sa finalité.....	29
3.2 La trame conceptuelle.....	31
3.2.1 La condition physique.....	32
3.2.2 L'endurance cardiorespiratoire.....	32
3.2.3 La force et l'endurance musculaire.....	32
3.2.4 La flexibilité et la santé du dos.....	33
3.2.5 La composition corporelle.....	33
3.2.6 La capacité de se relaxer.....	34
3.3 Les références utilisées.....	34
4. LA PRESENTATION DES OBJECTIFS SPECIFIQUES DU PROJET D'ESSAI.....	34
TROISIÈME CHAPITRE – LA MÉTHODOLOGIE.....	36
1. LE TYPE DE RECHERCHE.....	36
2. LES PARTICIPANTES ET LES PARTICIPANTS.....	37
2.1 Les étudiantes et les étudiants au collégial	37
2.2 Les enseignantes et les enseignants au secondaire	38
2.3 Les enseignantes et les enseignants au collégial.....	38
3. LA METHODE ET LE DEROULEMENT DE LA COLLECTE DE DONNEES.....	39
3.1 Le questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants de niveau collégial.....	40
3.2 Les entrevues destinées aux enseignantes et aux enseignants de niveau secondaire.....	41
3.3 Le questionnaire destiné aux enseignantes et aux enseignants de niveau collégial.....	42
4. L'ANALYSE DES DONNEES.....	42
4.1 Les données recueillies lors de la passation du questionnaire par des étudiantes et des étudiants au collégial.....	43

4.2 Les données recueillies lors des entrevues par des enseignantes et des enseignants au secondaire.....	43
4.3 Les données recueillies lors de la passation du questionnaire par des enseignantes et des enseignants au collégial	43
5. LES CONSIDERATIONS DEONTOLOGIQUES.....	44
5.1 Les étudiantes et les étudiants au collégial.....	45
5.2 Les enseignantes et les enseignants au secondaire.....	45
5.3 Les enseignantes et les enseignants au collégial.....	46
QUATRIÈME CHAPITRE – LA PRÉSENTATION ET L'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS.....	47
1. RESULTATS OBTENUS LORS DES ENTREVUES AUPRES DES ENSEIGNANTES ET DES ENSEIGNANTS DE NIVEAU SECONDAIRE.....	47
1.1 Présentation des résultats.....	47
1.2 Interprétation des résultats	48
2. RESULTATS OBTENUS LORS DE LA PASSATION DU QUESTIONNAIRE AUPRES DES ETUDIANTES ET DES ETUDIANTS DU COLLEGE LIONEL-GROULX.....	50
2.1 Présentation des résultats.....	50
2.2 Interprétation des résultats.....	51
3. RESULTATS OBTENUS LORS DE LA PASSATION DU QUESTIONNAIRE AUPRES DES ENSEIGNANTES ET DES ENSEIGNANTS EN EDUCATION PHYSIQUE AU COLLEGE LIONEL-GROULX.....	53
3.1 Présentation des résultats.....	53
3.2 Interprétation des résultats.....	54
CONCLUSION.....	56
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	58

LISTE DES ANNEXES

ANNEXE A	- CONTENU DES SAVOIRS EN ÉDUCATION PHYSIQUE PHYSIQUE ET À LA SANTÉ AU SECONDAIRE.....	60
ANNEXE B	- ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS DU COLLÉGIAL PARTICIPANT À LA RECHERCHE.....	62
ANNEXE C	- QUESTIONNAIRE DESTINÉ AUX ÉTUDIANTES ET AUX ÉTUDIANTS DU COURS DE L'ENSEMBLE 1 EN ÉDUCATION PHYSIQUE AU COLLÉGIAL.....	64
ANNEXE D	- PROTOCOLE D'ENTREVUE DESTINÉE AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS DE NIVEAU SECONDAIRE.....	67
ANNEXE E	- QUESTIONNAIRE DESTINÉ AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS EN ÉDUCATION PHYSIQUE AU COLLÈGE LIONEL-GROULX.....	69
ANNEXE F	- GRILLE D'ANALYSE DU QUESTIONNAIRE DESTINÉE AUX ÉTUDIANTES ET AUX ÉTUDIANTS DU COURS DE L'ENSEMBLE 1 EN ÉDUCATION PHYSIQUE AU COLLÉGIAL.....	71
ANNEXE G	- GRILLE D'ANALYSE DES ENTREVUES DESTINÉE AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS DE NIVEAU SECONDAIRE.....	72
ANNEXE H	- GRILLE D'ANALYSE DU QUESTIONNAIRE DESTINÉE AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS EN ÉDUCATION PHYSIQUE AU COLLÈGE LIONEL-GROULX.....	73
ANNEXE I	- FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DESTINÉ AUX ÉTUDIANTES ET AUX ÉTUDIANTS DU COLLÉGIAL.....	74
ANNEXE J	- FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DESTINÉ AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS DU SECONDAIRE.....	77
ANNEXE K	- FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DESTINÉ AUX ENSEIGNANTES ET AUX ENSEIGNANTS DU COLLÉGIAL.....	80

ANNEXE L	- RETRANSCRIPTION DES RÉSULTATS OBTENUS LORS DE LA PASSATION DU QUESTIONNAIRE AUPRÈS DES ÉTUDIANTES ET DES ÉTUDIANTS DU COLLÈGE LIONEL-GROULX.....	83
ANNEXE M	- RETRANSCRIPTION DES RÉSULTATS OBTENUS LORS DES ENTREVUES AUPRÈS DES ENSEIGNANTES ET DES ENSEIGNANTS DE NIVEAU SECONDAIRE.....	95
ANNEXE N	- RETRANSCRIPTION DES RÉSULTATS OBTENUS LORS DE LA PASSATION DU QUESTIONNAIRE AUPRÈS DES ENSEIGNANTES ET DES ENSEIGNANTS DU COLLÈGE LIONEL-GROULX.....	105

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1	Compétences du programme d'éducation physique et à la santé au secondaire.....	16
Tableau 2	Ensemble de cours en éducation physique au collégial.....	17
Tableau 3	Enseignantes et enseignants du secondaire participant à la recherche...	38
Tableau 4	Enseignantes et enseignant du collégial participant à la recherche.....	39
Tableau 5	Compilation des résultats obtenus lors des entrevues auprès des enseignantes et des enseignants de niveau secondaire.....	48
Tableau 6	Compilation des résultats obtenus lors de la passation du questionnaire auprès des étudiantes et des étudiants du Collège Lionel-Groulx.....	50
Tableau 7	Compilation des résultats obtenus lors de la passation du questionnaire auprès des enseignantes et des enseignants du Collège Lionel-Groulx.....	53

LISTE DES FIGURES

Figure 1	La fleur du questionnement didactique.....	27
Figure 2	Trame conceptuelle des déterminants de la condition physique.....	31

LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES

GTSEEM	Groupe de travail sur les savoirs de l'enseignant sur l'enseignement de la matière
MELS	Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

INTRODUCTION

La population étudiante issue du renouveau pédagogique au secondaire a fait son arrivée au collégial à la session d'automne 2010. Lors de cette réforme, de grands changements ont eu lieu dans le domaine de l'éducation tel que les cibles de formation, les pratiques pédagogiques ainsi que le rôle des enseignants et des élèves. J'aimerais m'attarder précisément à cette clientèle étudiante dans le but d'améliorer les pratiques et les stratégies d'enseignement.

Depuis le renouveau pédagogique, des savoirs sur la santé doivent être inculqués aux élèves dans les cours d'éducation physique au secondaire. C'est précisément sur ces savoirs que porte cet essai puisqu'ils sont aussi enseignés au collégial dans le volet théorique du cours de l'ensemble 1 en éducation physique. Si les élèves du secondaire ont déjà effectué les apprentissages liés à la santé, il y a lieu de s'interroger sur la pertinence du volet théorique en santé au collégial.

Pour faciliter la compréhension de cette problématique qu'est le mauvais arrimage des ordres secondaire et collégial, cet essai est divisé en quatre chapitres. Le premier chapitre aborde la problématique de la recherche, le second propose une recension des écrits, le troisième explique la méthodologie choisie aux fins de cette étude et le quatrième présente une analyse des données recueillies et une interprétation des résultats.

PREMIER CHAPITRE

LA PROBLÉMATIQUE

Ce chapitre entend poser la problématique du mauvais arrimage des ordres secondaire et collégial pour la discipline de l'éducation physique, plus précisément celle des connaissances théoriques sur la santé. Les trois premières sections de ce chapitre traitent du contexte de la recherche, de la problématique de recherche et du problème de recherche. La quatrième section présente la question centrale de cette étude.

1. LE CONTEXTE DE LA RECHERCHE

Dans le but de présenter clairement le contexte, cette partie est divisée en quatre sections : le renouveau pédagogique au primaire et au secondaire, l'éducation physique et à la santé au secondaire, l'éducation physique au collégial et le portrait de la clientèle du cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx.

1.1 Le renouveau pédagogique au primaire et au secondaire

Le ministère de l'Éducation du Québec a donné le coup d'envoi du renouveau pédagogique au primaire et au secondaire lors de l'année scolaire 2000-2001. La grande innovation de ce renouveau pédagogique est l'implantation de l'approche par compétences qui s'est faite progressivement, année après année, débutant par la maternelle pour s'étendre jusqu'au secondaire. Cette approche veut que l'apprenant soit au centre de ses apprentissages et que l'enseignant soit chargé de l'accompagner dans cette démarche.

C'est à la session d'automne 2010 que la première cohorte d'étudiantes et d'étudiants, formée par ce renouveau pédagogique, a fait son entrée au collégial. Cette dernière a permis de constater qu'un arrimage est nécessaire, non seulement entre les années et les cycles scolaires, mais aussi entre les différents ordres d'enseignement.

1.2 L'éducation physique et à la santé au secondaire

L'éducation physique et à la santé au secondaire est présentée de la façon suivante par le MELS :

Le programme d'éducation physique et à la santé s'inscrit dans une perspective de développement global de l'élève. S'il a notamment pour objectif de l'amener à accroître son efficacité motrice par la pratique régulière d'activités physiques, il vise également le développement d'habiletés psychosociales ainsi que l'acquisition de connaissances, de stratégies, d'attitudes et de comportements sécuritaires et éthiques nécessaires à une gestion judicieuse de sa santé et de son bien-être [...]. Le programme comporte trois compétences interreliées dont le développement a été amorcé au début du primaire. (2007a, p. 1)

Le tableau qui suit présente les compétences du programme d'éducation physique et à la santé au secondaire (tableau 1).

Tableau 1

Compétences du programme d'éducation physique et à la santé au secondaire

Compétence	Présentation de la compétence
Compétence 1	Agir dans divers contextes de pratiques d'activités physiques
Compétence 2	Interagir dans divers contextes de pratiques d'activités physiques
Compétence 3	Adopter un mode de vie sain et actif

1.3 L'éducation physique au collégial

L'éducation physique au collégial est présentée de la façon suivante par le MELS :

L'enseignement de l'éducation physique au collégial vise principalement le développement global de la personne. Cet enseignement a aussi pour objectif de contribuer à son éducation, à sa santé et à sa qualité de vie en l'amenant à vivre de façon responsable dans la société et à faire preuve d'autonomie, de créativité et de respect des autres dans la pratique régulière et suffisante de l'activité physique [...]. Les trois ensembles en éducation physique poursuivent le développement d'un mode de vie sain et actif amorcé au secondaire en amenant l'élève à prendre les moyens nécessaires pour assurer le maintien ou l'amélioration de sa condition physique tout au long de sa vie. Ces ensembles sont conçus en une séquence d'apprentissage. Ils sont élaborés en continuité, de manière que les acquis théoriques et pratiques des deux premiers soient réinvestis dans le troisième. (2009, p. 53)

Le tableau qui suit présente les trois ensembles de cours offerts en éducation physique au collégial (tableau 2).

Tableau 2
Ensembles de cours en éducation physique au collégial

Ensemble	Présentation de l'ensemble
Ensemble 1	Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé
Ensemble 2	Améliorer son efficacité lors de la pratique d'une activité physique
Ensemble 3	Démontrer sa capacité à prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé

1.4 Le portrait de la clientèle des cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx

Les cours d'éducation physique au collégial sont obligatoires pour tous les étudiantes et étudiants puisqu'ils font partie de la formation générale commune. Au collège Lionel-Groulx, selon son rapport annuel 2008-2009, l'établissement comptait 4 929 étudiantes et étudiants. De ce nombre, 41,9 % étaient des garçons et 58,1 % des filles. La forte majorité de la clientèle inscrite au cours de l'ensemble 1 en éducation physique était constituée de nouvelles arrivantes et de nouveaux arrivants provenant directement du secondaire. Ils étaient âgés de 17 ans et avaient vécu le renouveau pédagogique au primaire et au secondaire.

2. LA PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

Cette partie présente la problématique de recherche qui est divisée en trois sections : la compétence 3 en éducation physique et à la santé au secondaire, le volet théorique sur la santé de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial et l'implantation du renouveau pédagogique.

2.1 La compétence 3 en éducation physique et à la santé au secondaire

La compétence 3 en éducation physique et à la santé au secondaire est définie de la façon suivante dans les programmes de formation québécoise du MELS : « adopter un mode de vie sain et actif, c'est rechercher une qualité de vie marquée par un bien-être global et discerner, de façon autonome, les multiples facteurs qui y contribuent » (2007a, p. 19). Pour y parvenir, les élèves du secondaire doivent réaliser une démarche en trois étapes, soit : élaborer un plan visant à maintenir ou à modifier certaines de ses habitudes de vie, mettre en œuvre son plan et évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie. De plus, le document officiel du programme du MELS précise que les élèves doivent connaître les savoirs regroupés selon les huit thèmes suivant : structure et fonctionnement du corps, système musculosquelettique, perceptions kinesthésiques, croissance du corps, déterminants de la condition physique, règles liées aux activités physiques, éléments techniques de l'action liés aux activités et habitude de vie. Chacun de ces thèmes est ensuite sous-divisé en points plus précis dans le document officiel. Dans le cadre de cet essai, je m'attarderai uniquement sur le thème des déterminants de la condition physique qui se divise en trois points soit : l'endurance cardiovasculaire, la flexibilité et la force-endurance. Le tableau qui les présente est disponible en annexe A.

Suite à la lecture du programme du MELS, il semble y avoir un manque d'informations quant à l'application concrète du thème des déterminants de la condition physique dans les cours d'éducation physique au secondaire. Quand est-il de l'enseignement de l'endurance cardiovasculaire? Est-ce que les élèves doivent connaître seulement la définition, les effets sur la santé et quelques méthodes d'entraînement cardiovasculaire? Où doivent-ils en savoir beaucoup plus? Il serait favorable d'en connaître davantage sur les aspects suivants : l'entraînement cardiorespiratoire, les systèmes énergétiques, les relations avec la composition corporelle, la détermination des modalités d'entraînement et les modes d'évaluation du déterminant. À quoi bon savoir que « les activités cardiorespiratoires augmentent les lipoprotéines de haute densité, diminuent les triglycérides et tendent également à réduire la tension artérielle » (Fahey, Insel et Roth, 2007, p. 52) sans connaître ce qu'est une lipoprotéine ou un triglycéride ainsi que leurs fonctions respectives?

Connaître des méthodes d'entraînement est aussi un élément pertinent pour le développement de cette compétence. Par contre, ne pas savoir comment ajuster les modalités d'entraînement en fonction de ses besoins peut être inefficace, voire dangereux dans certains cas. En résumé, comme les savoirs n'ont pas été balisés, il est donc très difficile, à partir du programme d'éducation physique et à la santé au secondaire, de connaître ce que les enseignantes et les enseignants ont inculqué comme notions théoriques aux élèves, et surtout, à quel niveau ils l'ont fait.

2.2 Le volet théorique en santé de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial

Le premier cours d'éducation physique au collégial est le cours de l'ensemble 1 : *activité physique et santé*. Selon le document *Formation générale commune, propre et complémentaire aux programmes d'études conduisant au diplôme d'études collégiales* publié par le MELS, il vise le développement complet de la compétence : « Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé » (2009, p. 50). La pondération 1-1-1 du cours indique que le temps entre le volet théorique, pratique et les travaux personnels est le même, soit une heure. Pour développer cette compétence, les étudiantes et les étudiants doivent connaître et comprendre les déterminants de la condition physique et les impacts de certaines habitudes de vie sur leur santé. Pour ce faire, les déterminants et les habitudes de vie sont ciblés et expliqués à tour de rôle pendant la session.

Quand on prend connaissance de la compétence de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial et qu'on la compare aux savoirs requis par la compétence 3 en éducation physique chez les finissantes et les finissants au secondaire, on constate une très grande similitude entre les deux. On y retrouve, dans les deux cas, les déterminants de la condition physique suivants : l'endurance cardiorespiratoire, la flexibilité, la force et l'endurance musculaire. À la base, il n'est pas préjudiciable de revoir les mêmes notions dans deux cours différents. Par contre, comme les cours d'éducation physique au collégial se veulent être une suite logique de ce qui a été fait au secondaire, ils se doivent de poursuivre le développement de la compétence afin d'élargir sa contribution au développement global de

la personne. Dans le cas contraire, il y a redondance et le volet théorique au collégial cesse d'être pertinent si les apprentissages liés à ce volet ont été effectués au secondaire. Or, dans le cas précis, rien ne délimite le domaine des savoirs requis par la compétence 3 en éducation physique au secondaire et il en va de même pour le volet théorique du cours d'éducation physique au collégial.

2.3 L'implantation du renouvellement pédagogique

Le renouvellement pédagogique au primaire et au secondaire ne s'est pas implanté au même rythme dans toutes les écoles de la province, et ce, malgré le fait que tout le réseau scolaire y a été soumis en même temps. Selon le rapport de la Table de pilotage du renouvellement pédagogique (MELS, 2006), les directions d'école estiment que l'application du programme est variable selon les disciplines. Par exemple, les programmes de français auraient le taux d'implantation du renouvellement pédagogique le plus important avec un taux de 91 % alors que ce taux chuterait à 64 % pour d'autres programmes comme les sciences et technologies (p. 41). Selon le même rapport, la discipline d'éducation physique appliquerait globalement son programme à 87 % (p. 41); ce qui semble bien paraître à première vue. Par contre, en poussant l'analyse un peu plus loin, les statistiques indiquent que seulement 26 % des enseignantes et des enseignants affirment travailler souvent sur la compétence *adopter un mode de vie sain et actif*, tandis que 48 % affirment y travailler occasionnellement (p. 40). Il est aussi mentionné que la majorité des enseignantes et des enseignants éprouvent de la difficulté à planifier des situations pour développer cette compétence. Uniquement 28 % de ceux-ci trouvent qu'elle est facile à évaluer (p. 39).

Tandis que des enseignantes et des enseignants emboîtent le pas au renouvellement pédagogique, d'autres continuent à enseigner comme ils le faisaient par le passé. Un avis à la ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Comité-conseil sur les programmes d'études intitulés *Pour le renouvellement de la pratique enseignante* (2007b) affirme que : « le système éducatif dans lequel ils [les enseignantes et les enseignants qui n'ont pas modifié leurs pratiques] ont été formés aurait fait ses preuves, ce qui justifierait leur conformisme à l'égard de leur pratique pédagogique » (p. 8).

Cette situation contribue à de grandes variations du niveau de connaissances théoriques sur la santé chez la population étudiante du collégial issue du renouveau pédagogique. Comme il a été mentionné plus haut, selon le nouveau curriculum au secondaire, les finissantes et finissants devraient posséder des savoirs en santé qui leur permettraient d'atteindre la compétence 3 du programme d'éducation physique et à la santé au secondaire. Dans les faits, il en est tout autrement. Au collège Lionel-Groulx, plusieurs enseignantes et enseignants en éducation physique s'entendent pour affirmer que la majorité des nouveaux arrivants a des connaissances limitées sur la santé. Paradoxalement, quelques étudiantes et étudiants ont déjà suivi une partie du cours de l'ensemble 1 au collégial. Certaines écoles, comme le Collège St-Sacrement de Terrebonne, vont même jusqu'à faire acheter à leurs élèves un livre destiné à l'enseignement collégial dès la première année du secondaire.

3. LE PROBLÈME DE RECHERCHE

Dans le présent essai, le problème ne provient pas du fait que les cours d'éducation physique et à la santé au secondaire et au collégial reprennent les mêmes thèmes. Peu importe les savoirs acquis par les élèves sur la santé, il sera toujours possible de développer ces thèmes afin de contribuer à la compétence requise par l'ensemble 1 en éducation physique au collégial. Plus la population étudiante possédera des savoirs pour intervenir sur sa santé, meilleur sera son plan d'action en fonction de celle-ci.

En revanche, le problème demeure. Ne pas connaître le domaine ou l'étendue des savoirs de la population étudiante sur un thème pourra toujours amener de la redondance. Comment aider les enseignantes et les enseignants aux prises avec un problème de mauvais arrimage entre les ordres secondaire et collégial pour la discipline de l'éducation physique? La problématique est connue du milieu, mais, comme la venue des élèves issus du renouveau pédagogique est récente, aucun outil pédagogique n'est encore disponible pour la résoudre.

La création d'un questionnaire d'évaluation des savoirs en santé destiné aux étudiantes et aux étudiants de l'ensemble 1 en éducation physique pourrait s'avérer une avenue intéressante. L'analyse des résultats obtenus suite à la passation de ce questionnaire pourrait servir à établir le portrait des connaissances, des concepts et des notions retenus par cette population lors de son passage au secondaire. Du même coup, elle pourrait favoriser leurs apprentissages en permettant aux enseignantes et aux enseignants de planifier ou d'adapter leurs interventions éducatives en fonction de l'information recueillie.

4. LA QUESTION GÉNÉRALE ET LES OBJECTIFS DE L'ESSAI

En tenant compte du problème de recherche, je pose la question générale de recherche suivante :

Comment aider les enseignantes et les enseignants en éducation physique au collégial à arrimer leur enseignement sur les apprentissages antérieurs des étudiantes et des étudiants issus du renouveau pédagogique?

DEUXIÈME CHAPITRE

LE CADRE DE RÉFÉRENCE

Ce chapitre présente les résultats de la recension des écrits effectuée dans le but de préciser la mise en œuvre d'un cadre de référence. Étant donné que l'essai s'intéresse à l'arrimage entre les savoirs enseignés au secondaire et ceux qui le sont au collégial, il est important, dans un premier temps, de présenter la théorie de l'apprentissage qui se sert le plus des connaissances antérieures dans le traitement de l'information. En ce sens, le cognitivisme est tout désigné. Dans un deuxième temps, le cadre de référence abordera les fondements de la didactique selon les trois dimensions suivantes : la finalité de l'objet d'enseignement, les contenus à enseigner et la validité des sources. Cette partie est primordiale puisqu'elle est en lien avec les choix de contenus. À partir du moment où les enseignantes et les enseignants connaissent le bagage de leurs étudiantes et étudiants, quel contenu doivent-ils privilégier pour atteindre la ou les compétences souhaitées par le cours et le programme? Dans un troisième temps, la situation de référence pour l'enseignement des savoirs en santé pour la discipline de l'éducation physique est présentée. Pour terminer, afin de préciser l'orientation de la recherche, les objectifs spécifiques du projet d'essai seront énoncés.

1. LE COGNITIVISME

Le cognitivisme est une théorie de l'apprentissage qui étudie ce qui se passe dans le cerveau de la personne qui apprend. Il privilégie l'étude du fonctionnement de l'intelligence, l'origine des connaissances ainsi que des stratégies employées pour les assimiler, les retenir et les réinvestir dans la construction de nouvelles connaissances. Selon cette théorie, l'apprentissage est une activité de traitement de l'information, ce qui diffère des théories behavioristes et humanistes où il est respectivement question de modification

de comportement ou de développement de la personne. Le cognitivisme s'inspire du modèle de fonctionnement de l'ordinateur pour expliquer le fonctionnement de la mémoire.

Dans une situation d'apprentissage [...] l'élève traite des informations affectives qui viennent plus particulièrement de ses expériences scolaires antérieures et qui sont suscitées par la tâche d'apprentissage présentée. Ces informations affectives concernent essentiellement la reconnaissance des buts que l'enseignant poursuit, la valeur qu'il attribue à la tâche d'apprentissage et la perception qu'il a du contrôle possible sur sa réussite. L'élève traite aussi des informations cognitives. Pour assurer la compréhension, il met les informations présentées par l'enseignant en relation avec ses connaissances antérieures et construit activement la connaissance. En traitant des informations cognitives, il choisit les stratégies qui offrent les probabilités les plus élevées d'exécuter adéquatement la tâche d'apprentissage, de réaliser l'apprentissage. Il planifie les étapes de réalisation de la tâche. [...]. Pour que l'exécution de la tâche d'apprentissage soit effective, il gère activement non seulement la mise en relation de ses connaissances antérieures avec les informations présentées, mais également la mise en application des stratégies qu'il a sélectionnées. Il supervise la mise en application de ces stratégies. Il fait également une gestion constante de son niveau d'engagement dans la tâche et, à la fin de la démarche, il effectue une évaluation systématique de la tâche réalisée. Tout au long de la démarche, au moyen des informations métacognitives, il reste en contact étroit avec les conclusions extraites du traitement des informations affectives qu'il a prises en compte au début de l'activité d'apprentissage. (Tardif, 1992, p.27)

La venue de cette théorie de l'apprentissage a eu des conséquences certaines dans le monde de l'éducation. Ainsi, des pratiques pédagogiques centrées sur l'apprentissage plutôt que sur l'enseignement ont fait leur apparition. Elles prônent toute l'importance, pour les enseignantes et les enseignants de débiter leur enseignement à partir de ce que les étudiantes et les étudiants connaissent déjà afin de maximiser l'intégration de nouvelles connaissances ainsi que leur potentiel de rétention.

2. LA DIDACTIQUE

Comme les savoirs en santé sont un enjeu clé de cet essai, il est primordial de décrire la didactique. Pourquoi la didactique? Puisqu'elle est au cœur du traitement des savoirs. Elle amène l'enseignante ou l'enseignant « à être un constructeur et un organisateur de sens » (Lapierre, 2009, p. 2).

Selon Le Petit Larousse, la didactique se définit comme suit : « théorie et méthode de l'enseignement » (1994, p. 340). Pour l'entendement commun, cette définition est particulièrement large, voire, synonyme de celle de la pédagogie. En échange, les auteurs d'ouvrages de pédagogie viennent la préciser et la bonifier. Vergnaud (2001), par exemple, y va de la définition suivante :

La didactique étudie chacune des étapes de l'acte d'apprentissage et met en évidence l'importance du rôle de l'enseignant, comme médiateur entre l'étudiant et le savoir [...]. De l'épistémologie des disciplines aux avancées de la psychologie cognitive, c'est l'ensemble du processus construisant le rapport au savoir qui est analysé. (p. 273).

En somme, la didactique s'intéresse davantage aux contenus d'enseignement et à leur organisation, contrairement à la pédagogie, qui se charge plutôt de son enseignement. Maintenant, pour bien comprendre le sens de cette définition, il est nécessaire d'en dégager un concept important : celui des savoirs. Ils sont d'une importance capitale dans le développement de certaines compétences. C'est en mobilisant les savoirs, en les mettant en contexte et en créant des liens entre ceux-ci que les étudiantes et les étudiants peuvent résoudre, analyser ou comprendre les différents éléments d'une situation ou d'une problématique. Selon le programme d'éducation physique et à la santé au secondaire du MELS (2007a), « les savoirs regroupent l'ensemble des connaissances, des concepts et des notions que l'élève doit acquérir » (p. 24). Ils représentent donc un ensemble plus vaste et complexe que les simples connaissances.

2.1 La finalité de l'objet d'enseignement

La citation de Jaurès : « on n'enseigne pas seulement ce que l'on sait ou ce que l'on croit savoir : on enseigne et ne peut enseigner que ce que l'on est » (Jaurès, 1964) reprend bien l'essence de la notion d'attitude essentielle employée par Lapierre, dans une publication collective, qui la définit comme suit :

Le concept d'attitude essentielle dans la discipline ou la profession désigne le sens profond de la discipline ou de la profession, auquel chaque enseignant adhère, qu'il défend, qu'il poursuit, qu'il pousse chez ses étudiants implicitement ou explicitement. (Bizier, 2009, p. 19)

C'est cette attitude qui donne une raison d'être à sa discipline. Une enseignante ou un enseignant peut respecter les plans-cadres, produire de bons plans de cours, de bonnes planifications et permettre aux étudiantes et aux étudiants d'atteindre les compétences requises par la discipline sans jamais les toucher. Appliquer de la sorte une procédure sans lui donner sa propre couleur ne permet pas à la clientèle étudiante de donner un sens à ce qu'elle fait. Sans ce sens, il en résultera une perte de motivation et fort probablement une non-application des compétences acquises dans les tâches ou les situations de la vie.

Une fois le travail de questionnement abordé, en lien avec son attitude essentielle au regard de sa discipline, l'enseignante ou l'enseignant peut se diriger vers les finalités de l'objet d'enseignement. Ils représentent, à l'étudiante et l'étudiant, le but à atteindre dans son programme d'études, ce qui n'est pas une tâche simple puisqu'elle se fait à trois niveaux : le programme d'étude, la discipline et le cours.

Le MELS correspond au premier niveau. Il est responsable des programmes d'études ainsi que de l'élaboration des devis ministériels. Les finalités du programme d'étude représentent donc les objectifs ultimes ou à long terme visé par le programme en soi. Les établissements scolaires, quant à eux, figurent au second niveau. Ils ont la responsabilité de se conformer aux programmes prescrits par le ministère tandis que les enseignantes et les enseignants doivent localement se l'approprier. À cette fin, ils se regroupent par discipline afin de désigner les contributions de chacune de celles-ci à l'intérieur même du programme. De ce point, ils seront en mesure d'élaborer des plans-cadres : c'est « un ensemble structuré des expériences d'enseignement et d'apprentissage planifiées et offertes en vue d'atteindre des buts éducatifs prédéterminés » (Tremblay, 1999, p. 25). Finalement, pour atteindre le troisième niveau, les enseignantes et les enseignants doivent, à partir des plans-cadres, transposer et intégrer les compétences requises à leur plan de cours. Ces compétences symbolisent les buts d'un cours ainsi que sa contribution dans la discipline.

Dans le cadre de cet essai, il sera question du troisième niveau puisque ce sont les contenus d'enseignement à l'intérieur d'un cours pour la discipline de l'éducation physique qui sont en jeu.

2.2 Les contenus à enseigner

Lorsque l'enseignante ou l'enseignant connaît les finalités de son programme et de sa discipline, il peut s'attaquer au contenu à enseigner pour ses propres cours. Il doit alors sélectionner des contenus pour les arrimer avec les finalités du programme, ceux de sa discipline et de son cours, pour ensuite les transposer didactiquement. Pour y parvenir, il doit se soumettre à un questionnement didactique. Selon le groupe de travail sur les savoirs de l'enseignant sur l'enseignement de la matière (GTSEEM), réuni pour la publication collective du livre *L'impératif didactique : au cœur de l'enseignement collégial*, celui-ci est composé de six éléments : l'enseignante ou l'enseignant, les savoirs disciplinaires, les savoirs à enseigner, les rapports des étudiants aux savoirs, le matériel didactique et la stratégie d'enseignement (Bizier, 2009, p. 21).

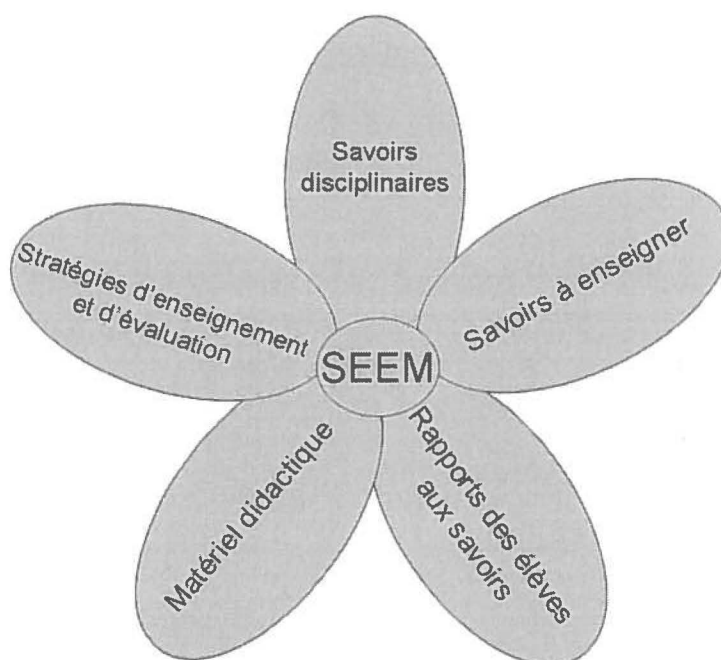


Figure 1 – La fleur du questionnement didactique

La figure 1 est le schéma de la fleur du questionnement didactique utilisé par ce groupe. Elle représente les éléments de ce questionnement et en facilite leur explication. Voici la présentation qu'ils en font :

D'abord, l'enseignant est situé au centre de la fleur, au centre du questionnement et de la mise en œuvre didactique. Ensuite, les trois pétales, savoirs disciplinaires, savoirs à enseigner et rapports des étudiants aux savoirs, représentent, d'une part, les rapports que l'enseignant entretient avec sa discipline et le programme et, d'autre part, les connaissances qu'il a des rapports des étudiants aux savoirs à enseigner ou aux matières à l'étude. Ces trois pétales font partie de la catégorie des sources : soit les éléments de base qu'utilise l'enseignant pour la planification tant du cours que du programme. (Bizier, 2009, p. 21)

Poursuivons avec la description des trois pétales de la catégorie des sources. Le premier pétale nommé *les savoirs disciplinaires* fait référence aux savoirs savants. Ils sont définis comme suit : « savoirs accrédités par la communauté universitaire et les savoirs provenant de la recherche actuelle » (Lapierre, 2007, p. 54). Dans le domaine de l'activité physique, cela pourrait se traduire par la définition et le fonctionnement des trois systèmes énergétiques. Afin de rester à jour au niveau de ce type de connaissances, les enseignantes et les enseignants doivent s'inscrire dans un processus de formation continue. Le deuxième pétale nommé *les savoirs à enseigner*, tel qu'indiqué par leur nom, concerne les contenus enseignés par les enseignantes et enseignants. Leurs choix de contenu sont faits en fonction de l'atteinte des compétences requises par le cours. Ceci implique qu'en tout temps, la personne responsable de la classe est consciente de sa contribution dans le programme et fera tout pour le démontrer. Finalement, le troisième pétale nommé *les rapports des élèves aux savoirs* enseignés s'explique par la connaissance des enseignantes et enseignants sur les difficultés des étudiantes et étudiants face à leur contenu.

Enfin, terminons avec la description des deux derniers pétales : le matériel didactique et les stratégies. Ils « entrent dans la catégorie des ressources en ce sens que ce sont des moyens techniques et stratégiques qui permettent de passer de la planification à l'intervention; autrement dit, ce sont des possibilités d'action » (Bizier, 2009, p. 21).

Maintenant que les éléments de la catégorie des sources sont connus, il est aisé de comprendre comment le questionnement didactique permettra aux enseignantes et aux enseignants de s'interroger et de valider leurs choix de contenu en fonction des finalités. Dans le cadre de cet essai, c'est cette catégorie qui importe le plus puisqu'elle est en lien avec la planification contrairement à la catégorie des ressources qui est plus en lien avec l'acte d'enseigner.

2.3 La validité des sources

Tel que mentionné plus haut, le travail sur les finalités ou le choix des contenus ne se fait pas sans considération. Comme l'indique Lapierre (2008), tout au long de ce processus, l'enseignante ou l'enseignant doit se faire un devoir de vérifier la validité de ces sources au plan de la justesse et de la pertinence (p. 27). Pour ce faire, sur le plan de justesse, il est important de remonter à la base même de l'information afin d'en vérifier sa justesse, sa reconnaissance et son utilisation. Au plan de la pertinence, il faut s'assurer que le contenu à une réelle utilité.

3. LA SITUATION DE RÉFÉRENCE POUR L'ENSEIGNEMENT DES SAVOIRS EN SANTÉ POUR LA DISCIPLINE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

Dans le but de présenter clairement la situation de référence pour l'enseignement des savoirs en santé pour la discipline de l'éducation physique, cette partie est divisée en trois sections. La première a comme objectif de situer l'objet d'enseignement et sa finalité. La seconde propose une trame conceptuelle sur les savoirs en santé reliés aux déterminants de la condition physique. La troisième présente les références utilisées dans le domaine pour définir ces savoirs.

3.1 L'objet d'enseignement et sa finalité

L'objectif intégrateur de l'ensemble 1, selon le plan-cadre du département d'éducation physique du Collège Lionel-Groulx, est le suivant :

Analyser sa pratique de l'activité physique et choisir des habitudes de vie saine (en particulier des activités physiques respectant à la fois ses facteurs de motivation, ses capacités, ses besoins et son environnement) favorisant un mieux-être global et la recherche d'une condition physique adéquate. (2010, p. 3)

Ce cours, nommé aussi *Santé et activité physique*, est désigné comme étant le premier cours d'une série de trois offert par les départements d'éducation physique au collégial. Afin d'amener les étudiantes et les étudiants à développer la compétence attendue par cet ensemble, il est primordial qu'ils maîtrisent la notion de *condition physique adéquate* puisque celle-ci fait référence à la quantité d'activités requises pour obtenir des bénéfices pour la santé. La notion de condition physique en soi est particulièrement simple à expliquer. Elle se définit comme : « la capacité du corps à s'adapter aux exigences de l'effort physique et à soutenir une activité physique modérée ou intense sans s'épuiser immédiatement » (Fahey, Insel et Roth, 2007, p. 20). Par contre, l'explication globale de cette notion avec tous ses déterminants requiert plus de temps et met en interaction beaucoup plus de savoirs. Les déterminants de la condition physique les plus importants pour une bonne santé sont : l'endurance cardiorespiratoire, la force et l'endurance musculaire, la flexibilité et la santé du dos, la composition corporelle, et la capacité de se relaxer (Fahey, Insel et Roth, 2007, p. 25). Chacun de ces déterminants est ciblé et expliqué par les enseignantes et enseignants en éducation physique lors des quinze semaines de cours. Les étudiantes et les étudiants expérimentent certains bienfaits du déterminant à l'étude par l'essai de différentes méthodes d'entraînement et de pratiques sportives. De plus, à l'aide de tests, ils évaluent et interprètent leur niveau de condition physique pour se situer à travers chacun de ces déterminants. À partir de ces évaluations, ils sont à même de connaître leurs besoins et de choisir judicieusement des moyens d'action appropriés (activités physiques, méthodes d'entraînement et modalités d'entraînement) pour améliorer ou maintenir leur niveau de santé et de condition physique.

Pour conclure, étant donné que la compétence de l'ensemble 1 met en évidence l'importance de la condition physique pour une vie saine, elle sera l'objet d'enseignement sur lequel portera le guide pédagogique.

3.2 La trame conceptuelle

Les déterminants de la condition physique sont des éléments très importants puisque c'est à l'intérieur de chacun de ceux-ci que les enseignantes et les enseignants doivent faire des choix de contenu. Il est donc essentiel de comprendre l'importance de chacun des éléments de la condition physique ainsi que les liens qui les unissent à une bonne santé (figure 2).

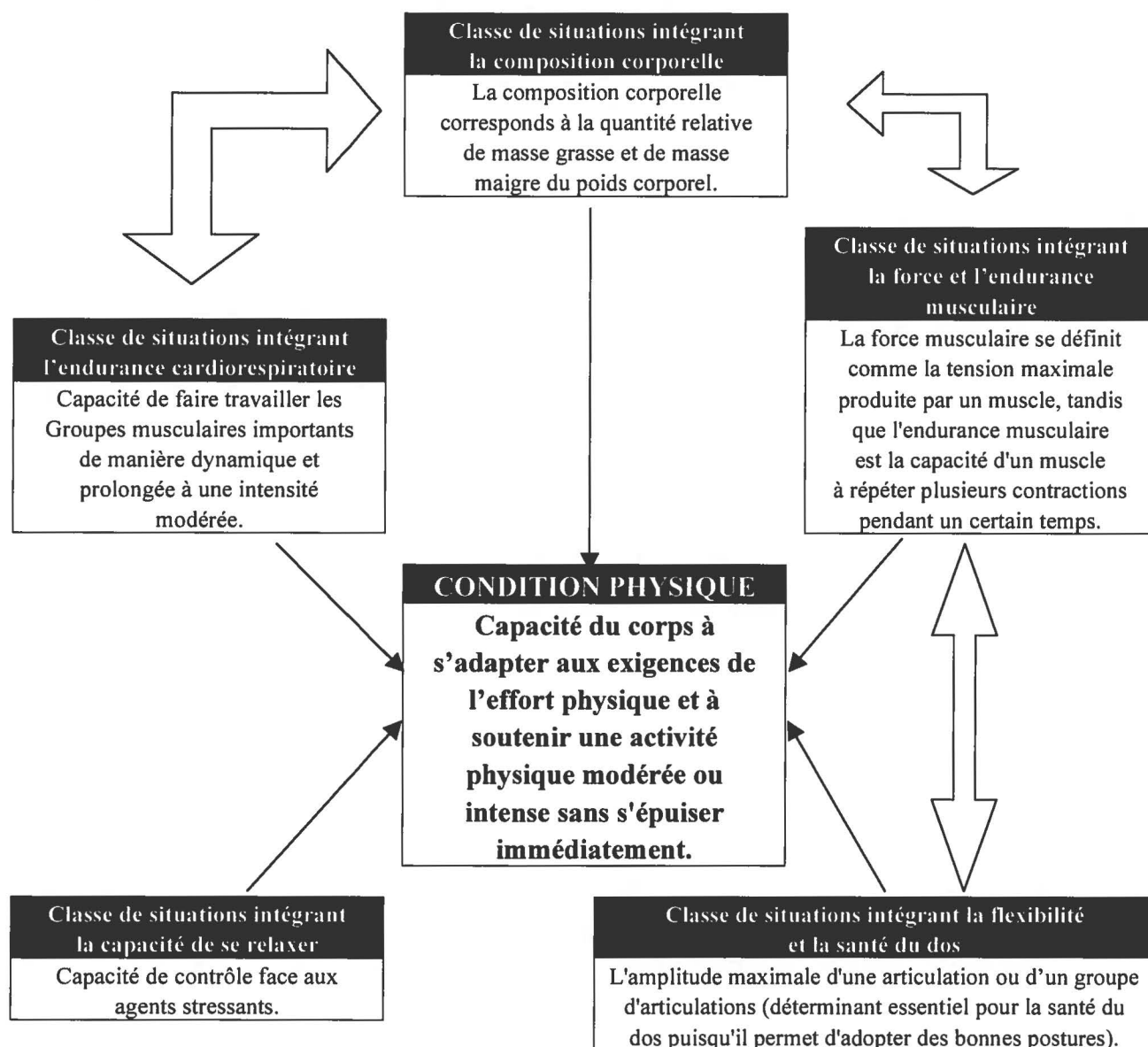


Figure 2 – Trame conceptuelle des déterminants de la condition physique

3.2.1 La condition physique

« La condition physique dépend de nombreux déterminants, dont certains sont liés à l'état de santé général et d'autres à la pratique de sports ou d'activités plus spécifiques » (Fahey, Insel et Roth, 2007, p. 25). Comme on peut le remarquer dans la trame conceptuelle, l'endurance cardiorespiratoire, la force et l'endurance musculaire, la flexibilité et la santé du dos, la composition corporelle ainsi que la capacité de se relaxer sont fondamentales pour une bonne santé.

« Une bonne condition physique permet de mieux jouir de la vie, aide le corps à résister aux épreuves physiques et psychologiques et protège contre les maladies chroniques » (*Ibid*, p. 25).

3.2.2 L'endurance cardiorespiratoire

L'endurance cardiorespiratoire est la capacité d'effectuer, à une intensité modérée ou élevée, un exercice prolongé et dynamique faisant appel à une masse musculaire importante. Elle est un élément essentiel d'une bonne condition physique parce que le fonctionnement du cœur et des poumons est indispensable à un bon état de santé général. (*Ibid*, p. 26)

Lorsque l'endurance cardiorespiratoire est faible, le cœur doit travailler très fort pendant les activités quotidiennes normales et peut ne pas être apte à fournir un effort supplémentaire en cas d'activité intense résultant d'une situation d'urgence. Une bonne endurance cardiorespiratoire permet au cœur de fonctionner de manière plus efficace, car l'effort exigé au repos ou lors d'un exercice modéré est moindre. Le cœur pompe davantage de sang par battement, le pouls au repos ralentit, la fréquence cardiaque à l'effort submaximal s'abaisse. Au fur et à mesure que les fonctions cardiorespiratoires d'un individu s'améliorent, le volume sanguin pompé augmente, l'apport sanguin aux tissus s'accroît, le corps parvient plus facilement à régulariser sa température et la tension artérielle au repos diminue. Un cœur sain résiste mieux aux tensions de la vie quotidienne, au stress et au vieillissement normal. Une endurance accrue améliore également la capacité du corps à utiliser et transformer l'énergie fournie par l'alimentation. (*Ibid*, p. 26)

3.2.3 La force et l'endurance musculaire

La force musculaire est la tension qu'un muscle peut développer dans une contraction maximale volontaire alors que l'endurance musculaire fait appel à la

capacité de l'organisme à maintenir une tension musculaire localisée, le plus longtemps possible ou de façon répétée. (*Ibid*, p. 26)

D'une part, avoir des muscles forts est important pour effectuer aisément et avec souplesse une foule d'activités quotidiennes et pour faire face à une situation d'urgence. Des muscles forts contribuent à garder la colonne vertébrale alignée, à prévenir les douleurs au dos et aux jambes et à apporter le soutien nécessaire au maintien d'une bonne posture. La force musculaire est tout aussi importante lors d'activités récréatives. (*Ibid*, p. 26)

Le tissu musculaire est un élément important de la composition du corps. Une masse musculaire plus élevée entraîne un métabolisme de base plus élevé et une utilisation plus rapide de l'énergie. Le maintien de la force et de la masse musculaire est une condition essentielle pour conserver une bonne santé tout le long du processus de vieillissement. (*Ibid*, p. 26)

D'autre part, l'endurance musculaire a une incidence importante sur le maintien d'une bonne posture et sur la prévention des blessures. Ainsi, lorsque les muscles du tronc ne peuvent maintenir la colonne vertébrale dans une position adéquate, les risques de douleurs lombaires et de blessures au dos augmentent. Elle permet aussi d'affronter les exigences physiques propres aux activités quotidiennes et d'améliorer la performance au travail et dans les sports. (*Ibid*, p. 27)

3.2.4 La flexibilité et la santé du dos

La flexibilité est la capacité d'utiliser une articulation dans toute son amplitude. S'il est vrai que l'amplitude des articulations n'est pas toujours mise à contribution lors des activités quotidiennes de la plupart des individus, il n'en demeure pas moins que l'inactivité entraîne une raideur des articulations au fil des ans. Cette raideur amène souvent les personnes plus âgées à adopter des postures qui provoquent des tensions articulaires et musculaires. La pratique d'exercices d'étirement favorise la mobilité des principales articulations. (*Ibid*, p. 27)

Un dos en bonne santé nous permet d'être plus fonctionnels dans toutes les tâches quotidiennes et donc de jouir d'une meilleure qualité de vie. C'est un déterminant important de la bonne condition physique. En effet, les maux de dos sont l'une des principales causes de restriction des activités courantes. Il est donc essentiel de protéger son dos en ayant des postures adéquates. Il faut aussi faire des exercices de renforcement musculaire et d'étirement afin de prévenir les blessures et les douleurs lombaires. (*Ibid*, p. 27)

3.2.5 La composition corporelle

La composition corporelle correspond au rapport entre les quantités relatives de masse maigre et de masse grasse. Le pourcentage de masse grasse est adéquat si le

poids corporel maigre est élevé et que la quantité de graisses est suffisamment faible, compte tenu des différences liées à l'âge et au sexe. (*Ibid*, p. 28)

Une personne ayant une quantité de graisses corporelles excessive est plus susceptible de souffrir de toutes sortes de problèmes de santé. La façon la plus efficace de réduire sa masse grasse consiste à adopter un mode de vie fondé sur un régime alimentaire équilibré et sur la pratique régulière d'activités physiques. Quant à l'augmentation de la masse musculaire, on l'obtient grâce à l'entraînement en musculation. (*Ibid*, p. 28)

3.2.6 La capacité de se relaxer

La capacité de se relaxer permet de gérer efficacement les différentes tensions provenant de l'environnement. Elle assure un meilleur équilibre de la santé globale. L'excès de tension peut compromettre à la fois notre santé et notre condition physique. C'est pourquoi la pratique régulière de technique de relaxation et/ou d'activités physiques de détente favorise l'atteinte d'une condition physique optimale. (*Ibid*, p. 28)

3.3 Les références utilisées

À ce jour, deux manuels destinés à l'enseignement du cours de l'ensemble 1 en éducation physique sont principalement utilisés dans le réseau collégial. Le premier, se nomme : *À vos marques, prêts, santé!* de Chevalier (2010) et le second est *En forme et en santé* de Fahey, Insel et Roth traduit par Chiasson et Lainez (2007). Dans les deux cas, ces manuels ont pour références des enseignants universitaires, des publications scientifiques et des résultats de recherche sur la santé provenant de ministères et d'organismes tels que Santé Canada et l'Organisation mondiale de la santé.

4. LA PRÉSENTATION DES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DU PROJET D'ESSAI

Avant de faire la présentation des objectifs spécifiques du projet d'essai, rappelons-nous les points essentiels de ce chapitre. Dans un premier temps, il a été établi, selon le cognitivisme, qu'un apprentissage est une activité de traitement de l'information qui s'effectue à partir de connaissances antérieures. D'où l'importance, pour les enseignantes et les enseignants, de débiter à partir de ce que les étudiantes et les étudiants connaissent. Dans un second temps, il a été démontré qu'il est primordial que l'enseignante ou

l'enseignant trouve un moyen de donner un sens à ce qu'il fait pour toucher sa clientèle. Cette quête de sens débute par un approfondissement de l'attitude essentielle. De ce point, il lui est plus facile de faire des choix appropriés de contenus en lien avec les finalités des programmes, des disciplines et des cours. Tout au long de ce processus complexe, l'enseignante ou l'enseignant doit se faire un devoir professionnel de valider ses sources tant au niveau de leur justesse qu'au niveau de leur pertinence. Dans un troisième temps, un cadre de référence didactique a été présenté sur l'enseignement des savoirs en santé pour la discipline de l'éducation physique. Celui-ci a d'abord permis de situer l'objet d'enseignement impliqué dans cet essai pour, par la suite, en expliciter sa finalité. Une trame conceptuelle a été présentée et une explication de chacun des termes constituant cette trame fut donnée. Pour terminer, certaines sources reconnues dans le domaine de l'éducation physique ont été présentées pour définir les savoirs en santé.

Maintenant que le voile est levé sur le manque d'information que possède les enseignantes et les enseignants du collégial sur les connaissances préalables de leur clientèle étudiantes inscrites au cours de l'ensemble 1 en éducation physique et que le cadre de référence est développé, il devient impératif de se doter d'un cadre méthodologique qui va permettre de poursuivre les trois objectifs spécifiques suivants :

- Élaborer un questionnaire permettant de vérifier les savoirs antérieurs en santé chez la clientèle étudiante inscrite dans le cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx.
- Élaborer une grille d'analyse des résultats du questionnaire.
- Valider le questionnaire et la grille d'analyse par les enseignantes et enseignants en éducation physique du Collège Lionel-Groulx.

L'atteinte de ces trois objectifs vise à maximiser les apprentissages des étudiantes et des étudiants sur les savoirs en santé et du coup, favoriser la prise en charge de leur condition physique. Le chapitre suivant présente la méthodologie retenue pour l'atteinte de ceux-ci.

TROISIÈME CHAPITRE

LA MÉTHODOLOGIE

Selon Crotty (1998), la méthodologie est la « stratégie, le plan d'action, le processus sous-jacent aux choix et à l'application de techniques de travail spécifiques nommées méthodes. Elle fait le lien entre le choix des méthodes et les résultats attendus » (p. 3). Dans le but d'atteindre les objectifs de recherche, ce chapitre est divisé en cinq sections : le type de recherche, les participantes et les participants, la méthode et le déroulement de la collecte de données, l'analyse des données ainsi que les considérations déontologiques.

1. LE TYPE DE RECHERCHE

Tel que mentionné dans le premier chapitre, l'objectif général de cet essai est de trouver un moyen d'aider les enseignantes et les enseignants à arrimer leurs enseignements sur les apprentissages antérieurs des étudiantes et des étudiants issus du renouveau pédagogique. Pour ce faire, un questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants du cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx a été produit. Son analyse pourra à la fois établir le domaine des savoirs en santé de la population étudiante et permettre aux enseignantes et aux enseignants de planifier ou d'adapter leurs interventions éducatives en fonction des résultats. À cet égard, cet essai s'inscrit dans le paradigme interprétatif. Par cette démarche, rien ne sera tenté pour confirmer ou infirmer une hypothèse de départ. Il est plutôt question de concevoir un outil qui permettra d'aider les enseignantes et les enseignants dans leur travail. Pour atteindre l'objectif visé, l'essai de type production de matériel pédagogique est privilégié. Selon Paillé (2007), le matériel pédagogique est un « support essentiel à toute activité d'apprentissage » (p. 142). La méthodologie en sept étapes qu'il propose est respectée.

1. L'explication du cadre conceptuel du matériel : l'étape un est explicitée dans l'ensemble du second chapitre.

2. Le choix et la justification du matériel : l'étape deux est traitée dans le chapitre un. La problématique justifie le choix du matériel.
3. Choix et justification du format du matériel : l'étape trois est aussi présente dans le premier chapitre. Une démarche portant sur les choix de contenus d'enseignement est proposée lorsqu'il y a nécessité d'arrimage.
4. La mise en forme des activités pédagogiques : l'étape quatre représente la création du questionnaire et de la grille d'analyse de ce dernier.
5. La vérification de la correspondance entre les divers aspects du matériel pédagogique et le cadre conceptuel : l'étape cinq s'est réalisée lors de la création de l'outil.
6. L'évaluation par les pairs : l'étape six est présentée dans le chapitre quatre qui porte sur la présentation et l'interprétation des résultats.
7. La réflexion sur l'activité même de production du matériel : l'étape sept est traitée dans le chapitre quatre ainsi que dans la conclusion de l'essai.

2. LES PARTICIPANTES ET LES PARTICIPANTS

Il y a trois catégories de participantes et de participants dans cette recherche : les étudiantes et les étudiants au collégial, les enseignantes et les enseignants au secondaire et les enseignantes et les enseignants au collégial.

2.1 Les étudiantes et les étudiants au collégial

Pour établir un portrait des savoirs en santé retenus lors de leur passage au secondaire, un groupe du cours de *Santé et activités physiques* a dû répondre à un questionnaire. Les étudiantes et les étudiants issus de ce groupe étaient tous inscrits au Collège Lionel-Groulx à la session d'automne 2011. Au total, 76 groupes de l'ensemble 1 en éducation physique ont été recensés. De ce nombre, un groupe a été choisi au hasard et retenu aux fins de cet essai. Il était composé de 32 étudiantes et étudiants. Parmi ceux-ci, 27

ont répondu au questionnaire dont 12 filles et 15 garçons (Annexe B). Aucun doubleur n'a répondu au questionnaire.

2.2 Les enseignantes et les enseignants au secondaire

Pour confirmer que l'implantation du renouveau pédagogique ne s'est pas faite au même rythme dans toutes les écoles de la province et que toute cette démarche n'est pas faite en vain, une enseignante et un enseignant en éducation physique et à la santé au secondaire, ont été interviewés (Tableau 3). Ces entrevues pourraient permettre d'observer une différence dans les savoirs enseignés entre deux écoles ou même entre deux enseignants, entre les groupes de garçons et les groupes de filles et entre les groupes réguliers et les groupes de concentrations sportives. Pour être retenus, les enseignantes ou les enseignants devaient enseigner à des groupes de cinquième secondaire et travailler dans leurs écoles respectives depuis plus de deux ans. Cette dernière contrainte pouvait mener à de l'information privilégiée sur les différentes pratiques de leurs collègues de travail. Leur recrutement s'est fait par invitation.

Tableau 3

Enseignantes et enseignants du secondaire participant à la recherche

Enseignante ou enseignant	Expérience en enseignement	Ancienneté dans l'école	Formation
ES-1	27 ans	17 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique • Maîtrise en éducation
ES-2	19 ans	15 ans	Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique

2.3 Les enseignantes et les enseignants au collégial

Afin d'évaluer la pertinence du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants de niveau collégial ainsi que celle de la grille d'analyse qui s'y rattache, des enseignantes et des enseignants au collégial ont été mis à contribution. Ils devaient enseigner l'éducation physique au Collège Lionel-Groulx, posséder plus de deux années d'expérience en

enseignement au collégial afin de maîtriser les plans-cadres de l'ensemble 1 et ne pas avoir contribué de près ou de loin à cet essai. Des 19 enseignantes et enseignants présents lors de la session d'hiver 2012, 14 répondaient à ces critères. De ce nombre, cinq enseignantes ou enseignants ont été choisis au hasard et retenus aux fins de cet essai (Tableau 4).

Tableau 4
Enseignantes et enseignants du collégial participant à la recherche

Enseignante ou enseignant	Expérience en enseignement	Ancienneté dans le collège	Formation
EC-1	18 ans	6 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Mineure en biologie • Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique
EC-2	6 ans	5 ans	Baccalauréat en kinésiologie
EC-3	9 ans	8 ans	Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et de l'histoire au secondaire
EC-4	12 ans	11 ans	Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique
EC-5	9 ans	4 ans	Baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et de la morale

3. LA MÉTHODE ET LE DÉROULEMENT DE LA COLLECTE DE DONNÉES

Dans ce projet d'essai, une attention particulière a été mise « sur la compréhension du sens » (Karsenti et Savoie-Zajc, 2004, p. 124) pour, par la suite, être mieux outillée afin d'agir et d'intervenir sur le problème. L'approche méthodologique privilégiée est qualitative. À cet égard, des échantillonnages plus petits ont été privilégiés et des moyens axés sur l'interaction humaine ont été utilisés pour la collecte de données « afin de préserver l'interaction avec les participants » (*Ibid*, p. 133).

Il est maintenant venu le moment d'identifier sur quel élément a porté la collecte de données. En se référant aux objectifs de cet essai, il est impératif de recueillir les données sur deux volets suivants: les savoirs en santé acquis au secondaire et l'évaluation de l'outil pédagogique qui en découle. Pour le premier volet, deux catégories de participants ont été impliquées. Un groupe d'étudiantes et d'étudiants volontaires a dû remplir un questionnaire alors que des enseignantes et des enseignants du secondaire ont été soumis à une entrevue. Pour le second volet, des enseignantes et des enseignants du collégial ont été invités à commenter l'ensemble du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants de niveau collégial ainsi que la grille d'analyse qui s'y rattache par le biais d'un questionnaire.

Il est à noter que des considérations éthiques ont été prises pour chacun des modes de collecte de données retenus. Elles sont explicitées et détaillées dans la section portant sur les considérations déontologiques.

3.1 Le questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants de niveau collégial

Les questions de ce questionnaire ont été créées à partir de la liste des savoirs requis par le programme d'éducation physique et à la santé au secondaire du MELS (2007a, p. 26-29). Il était important de couvrir l'ensemble de la matière puisqu'il a été tenté d'établir un portrait des savoirs en santé retenus. Les questions posées étaient ouvertes pour éviter les réponses courtes et permettre aux étudiantes et aux étudiants de développer leurs réponses afin d'évaluer leur niveau de connaissance sur les différents sujets relié à la santé. « Le grand avantage de la question ouverte, lorsqu'elle est utilisée pour recueillir des informations qualitatives, est de laisser plus de liberté à l'informateur » (Gauthier, 2009, p. 472).

Le questionnaire a été validé par la directrice d'essai, deux enseignants ainsi qu'un groupe de *santé et activité physique* de 32 étudiantes et étudiants lors de la session d'automne 2011. Les informations provenant de ce groupe n'ont pas été conservées aux fins d'analyse. Suite au prétest, il a été jugé inutile d'apporter des modifications aux questions puisqu'aucun signe d'hésitation ou d'incompréhension n'a été décelé.

Le questionnaire était anonyme. Par contre, le nom de l'école secondaire ainsi que celui de la commission scolaire qui s'y rattache étaient demandés afin de percevoir s'il y avait de grandes variations entre les élèves provenant d'une même école ou de différentes écoles. Ce dernier a été distribué par le chercheur au groupe retenu après la présentation du plan de cours lors du premier cours de la session automne 2011. Les étudiantes et les étudiants, qui avaient une trentaine de minute pour y répondre, devaient le faire sur-le-champ puisqu'aucun autre enseignement n'avait été dispensé sur la santé depuis leur passage au secondaire. Cette façon de faire permettait un accès direct à leurs connaissances antérieures. Les questionnaires ont tous été récupérés à la fin de la période. Le questionnaire est disponible en annexe C.

3.2 Les entrevues destinées aux enseignantes et aux enseignants de niveau secondaire

Les entrevues proposées aux enseignantes et enseignants de cinquième secondaire étaient des entrevues semi-dirigées afin de cibler les thèmes et en même temps, avoir « un accès direct à l'expérience des individus » (Gauthier, 2009, p. 356) avec des données « riches en détail et en descriptions » (*Ibid*, p. 356). L'élaboration des questions de l'entrevue a été faite à partir des questions posées aux étudiantes et aux étudiants dans le questionnaire qui leur était destiné. Par contre, la formulation des questions a dû être revue en fonction des personnes interviewées puisqu'il s'agissait d'enseignantes et enseignants.

Afin de vérifier la qualité des questions proposées lors de l'entrevue, une enseignante y a été soumise en guise de prétest. Cette dernière possédait le même profil et les mêmes caractéristiques que les autres de ce groupe. Par contre, puisqu'elle ne faisait pas partie de l'échantillon, ses résultats n'étaient pas conservés aux fins d'analyse. Encore une fois, suite au prétest, il a été jugé inutile d'apporter des modifications aux questions puisqu'aucun signe d'hésitation ou d'incompréhension n'a été décelé. De plus, le minutage de l'entrevue en prétest a permis d'en vérifier sa longueur qui correspondait approximativement à celle prédite.

Les entrevues se sont faites de façon individuelle avec le chercheur afin de favoriser les interactions verbales entre les deux interlocuteurs et de limiter l'influence de tierce personne. Elles ont aussi été filmées dans le but de conserver l'ensemble des données pour des fins d'analyse. Elles ont eu lieu lors de la session d'automne 2011, selon les disponibilités des personnes interviewées, dans un lieu fermé afin de minimiser les distractions. Elles ont été d'une durée de 30 à 45 minutes. Le protocole d'entrevue est disponible en annexe D.

3.3 Le questionnaire destiné aux enseignantes et aux enseignants de niveau collégial

Trouver une plage horaire commune à plusieurs enseignantes et enseignants à l'intérieur ou à l'extérieur des heures de cours s'est avéré une tâche très difficile, voire impossible. Pour cette raison, l'idée d'un groupe de discussion, a été mis de côté pour la méthode du questionnaire. Afin d'évaluer la pertinence de l'outil présenté dans cet essai et de permettre aux enseignantes et enseignants de développer leurs réponses, la formulation des questions était ouverte.

Le questionnaire a été validé par la directrice d'essai et un enseignant en éducation physique du Collège Lionel-Groulx qui ne faisait pas partie de l'échantillon retenu. Les informations provenant de ce dernier n'ont pas été conservées aux fins d'analyse.

Le questionnaire était anonyme. Il a été distribué par courriel personnalisé lors de la session d'hiver 2012. Un délai d'une semaine a été accordé aux répondantes et aux répondants pour la complétion de ce dernier. Le questionnaire est disponible en annexe E.

4. L'ANALYSE DES DONNÉES

Les données recueillies provenaient des questionnaires complétés par des étudiantes et des étudiants du collégial, de la bande vidéo des entrevues avec des enseignantes et des enseignants du secondaire et des questionnaires complétés par des enseignantes et des enseignants du collégial. Précisons maintenant comment les données qualitatives ont été

traitées et analysées. Dans un premier temps, pour chacune des catégories de participantes et participants, le traitement des données a débuté par une retranscription intégrale des différents recueils de données afin de rassembler l'ensemble du matériel recueilli. Dans un deuxième temps, afin d'assurer la plus grande objectivité de l'analyse, la méthode d'analyse de contenu a été utilisée. Pour s'y conformer, les étapes suggérées par L'Écuyer (1987) ont été respectées : lectures préliminaires et établissement d'une liste des données, choix et définition des unités de classification, processus de catégorisation et de classification, quantification et traitement statistique, description scientifique et interprétation des résultats (p. 54-55). Précisons maintenant comment les données de chacune des catégories de participantes et participants ont été analysées.

4.1 Les données recueillies lors de la passation du questionnaire par les étudiantes et les étudiants du collégial

Pour débiter, une compilation écrite des résultats pour chacune des questions a été faite. Pour y parvenir, toutes les réponses à une même question ont été rassemblées et retranscrites. Ce processus a été fait pour l'ensemble des questions. Ensuite, une grille d'analyse des questions a été créée à partir de la liste du contenu des savoirs en éducation physique et à la santé au secondaire. De ce point, une liste des thèmes communs au secondaire et au collégial a été dressée. Pour chacun de ces thèmes, une classification avec trois niveaux de maîtrise a été mise en place soit : excellente maîtrise du sujet, bonne maîtrise du sujet ou faible maîtrise du sujet. Les niveaux ont été établis en fonction de la définition du thème ainsi que du nombre d'éléments présents dans ce dernier. Finalement, toutes les questions appartenant à un même sujet ont été regroupées afin de tracer un bilan du niveau de connaissance des étudiants pour chacun des sujets. Les détails sur les modalités de ce classement se trouvent sur la grille d'analyse du questionnaire disponible en annexe F.

4.2 Les données recueillies lors des entrevues par des enseignantes et des enseignants du secondaire

Le traitement de ces données a été similaire à celui fait pour les questions du questionnaire. Il a débuté par une transcription « verbatim » des entrevues sur la bande

vidéo. De ce point, une compilation des résultats pour chacune des questions a été possible. Puisque les mêmes sujets ont été abordés, il était possible d'adapter la grille d'analyse du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants afin de la réutiliser pour les entrevues. Cette fois-ci, les réponses ont été classées en fonction de l'enseignement dispensé sur les différents sujets touchant la santé abordé au secondaire : beaucoup de savoirs enseignés, certains savoirs enseignés ou peu de savoirs enseignés. Pour terminer, toutes les questions appartenant à un même sujet ont été regroupées afin de tracer un bilan des enseignements dispensés. Les détails sur les modalités de ce classement se trouvent sur la grille d'analyse des entrevues disponible en annexe G.

4.3 Les données recueillies lors de la passation du questionnaire par les enseignantes et les enseignants du collégial

Encore une fois, le traitement de ces données a débuté par une compilation écrite des résultats. Sous le même principe, toutes les réponses pour une même question ont été rassemblées et retranscrites. Par la suite, les questions ont été classées en fonction de deux axes : point positif pour le questionnaire et sa grille d'analyse ou point à retravailler. De ces résultats, un bilan de l'accueil de l'outil fait par les enseignantes et les enseignants du collège Lionel-Groulx a pu être tracé. Les détails sur les modalités de ce classement se trouvent sur la grille d'analyse du questionnaire disponible en annexe H.

5. LES CONSIDÉRATIONS DÉONTOLOGIQUES

Tout au long du processus de recherche et de rédaction, des précautions ont été prises pour respecter les normes éthiques. Une attention particulière a été portée à la validité de la démarche utilisée, à la confidentialité des renseignements recueillis et au consentement éclairé de tous les participantes et participants. Précisons la façon de faire pour chacune des catégories de participantes et participants.

5.1 Les étudiantes et les étudiants au collégial

Pour le questionnaire, les étudiantes et les étudiants ont eu des précisions sur les buts de l'étude, des explications sur la valeur des données recueillies et des éclaircissements sur la confidentialité immédiatement après la présentation du plan de cours lors du premier cours de la session. Après ces explications, les personnes qui ne désiraient pas participer à la recherche pouvaient quitter librement. Celles qui désiraient y participer devaient signer un formulaire de consentement éclairé qui leur confirmait que les données recueillies resteraient confidentielles. Afin d'ajouter à la confidentialité, le questionnaire était anonyme. Finalement, en aucun temps lors de l'analyse, de la présentation et de l'interprétation des résultats, une information nominative sur les participantes et participants n'a été dévoilée. Le formulaire de consentement pour le questionnaire est disponible en annexe I.

5.2 Les enseignantes et les enseignants au secondaire

Les enseignantes et enseignants du secondaire ont été contactés, dans un premier temps, par téléphone. Cet appel avait comme objectif de préciser les buts de l'étude, d'expliquer la valeur des données recueillies et d'élaborer sur la confidentialité. Lors de ce même appel, l'enseignante ou l'enseignant était informé sur le fait que l'entrevue serait filmée. Si la personne était à l'aise avec l'ensemble du projet et qu'elle désirait aller de l'avant, un rendez-vous formel était fixé à l'heure et à la convenance de cette dernière.

Lors de l'entrevue, un rappel a été fait sur les buts de l'étude et le protocole d'entrevue a été présenté. Si la personne désirait poursuivre, elle devait signer un formulaire de consentement éclairé qui permettait de filmer l'entrevue et l'assurait de la confidentialité des données recueillies. En aucun temps lors de l'analyse, de la présentation et de l'interprétation des résultats, une information nominative sur les participantes et participants ou même sur les établissements auxquels ils étaient liés n'a été dévoilée. Le formulaire de consentement des entrevues est disponible en annexe J.

5.3 Les enseignantes et les enseignants au collégial

Pour ce questionnaire, chaque enseignante ou enseignant choisis au hasard a d'abord été contacté par téléphone. Cet appel avait pour objectif de préciser les buts de l'étude, d'expliquer la valeur des données recueillies et d'élaborer sur la confidentialité. Si la personne désirait aller de l'avant, elle recevait un courriel personnalisé des documents suivants qu'elle devait lire et compléter dans la semaine suivante : la liste des savoirs en éducation physique et à la santé au secondaire, une copie du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial, la grille d'analyse du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial, un formulaire de consentement et une copie du questionnaire qu'elle devait compléter.

Encore une fois le questionnaire était anonyme et pour ajouter à la confidentialité, il était précisé, dans la procédure de retour qui était présente dans le courriel, d'insérer le formulaire de consentement ainsi que le questionnaire dans une enveloppe à l'attention du chercheur et de la déposer dans son pigeonier. En aucun temps lors de l'analyse, de la présentation et de l'interprétation des résultats, une information nominative sur les participantes et participants n'a été dévoilée. Le formulaire de consentement de ce questionnaire est disponible en annexe K.

QUATRIÈME CHAPITRE

LA PRÉSENTATION ET L'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Ce chapitre se consacre à la présentation et à l'interprétation des résultats de la recherche. Pour se faire, il est divisé en trois sections. La première section fait la présentation et l'analyse des résultats obtenus lors des entrevues auprès des enseignantes et des enseignants de niveau secondaire. La deuxième section reprend le même exercice, mais cette fois-ci, pour les résultats obtenus lors de la passation du questionnaire auprès des étudiantes et des étudiants du Collège Lionel-Groulx. Finalement, la troisième section présente et interprète les résultats obtenus lors de la passation du questionnaire auprès des enseignantes et des enseignants en éducation physique au Collège Lionel-Groulx portant sur l'outil proposé dans le but d'en vérifier sa pertinence.

1. RÉSULTATS OBTENUS LORS DES ENTREVUES AUPRÈS DES ENSEIGNANTES ET DES ENSEIGNANTS DE NIVEAU SECONDAIRE

Cette section se divise en deux parties : la présentation des résultats et l'interprétation des résultats.

1.1 Présentation des résultats

Les données recueillies proviennent des enregistrements vidéo réalisés lors des entrevues distinctes d'une enseignante et d'un enseignant de cinquième secondaire. La retranscription intégrale de ces deux entrevues est disponible en annexe M. Dans cette dernière, il est aussi possible d'identifier le classement des réponses en fonction des modalités de la grille d'analyse des entrevues et de sa légende qui sont disponibles en annexe G. Le tableau qui suit présente la compilation des résultats (Tableau 5).

Tableau 5

Compilation des résultats obtenus lors des entrevues auprès des enseignantes et des enseignants de niveau secondaire

			Beaucoup de savoirs enseignés	Certains savoirs enseignés	Très peu de savoirs enseignés
Santé	Condition physique	Systèmes corporels	0	1	1
		Déterminants de la condition physique	0	2	0
		Endurance cardiovasculaire	0	2	0
		Méthodes d'entraînement	0	2	0
		Force et endurance musculaire	0	1	1
		Méthodes d'entraînement	0	1	1
		Flexibilité	0	0	2
		Méthodes d'entraînement	0	0	2
		Habitudes de vie	1	1	0
	Saines habitudes de vie	Bienfaits de l'activité physique	1	0	1
		Techniques de relaxation	1	0	1

1.2 Interprétation des résultats

Tel que mentionné dans le chapitre précédent, le but de ces entrevues était d'abord et avant tout de confirmer que l'implantation du renouveau pédagogique ne s'est pas faite au même rythme dans toutes les écoles de la province afin de s'assurer que toute cette démarche n'est pas faite en vain.

À la simple lecture du tableau 5, nous pouvons constater qu'il y a des variations dans les savoirs enseignés entre les deux enseignants de cinquième secondaire. Parmi les 11 catégories analysées, six d'entre elles ne correspondent pas. Il faut se rappeler que le programme d'éducation physique et à la santé au secondaire du MELS est très explicite sur

les savoirs que doivent connaître les élèves même s'il ne précise pas jusqu'où les élèves doivent étendre ces savoirs. Or, parmi les entrevues, un enseignant avoue ne pas faire d'enseignement sur la force et l'endurance musculaire alors que ce déterminant de la condition physique fait partie de la liste des savoirs à enseigner au secondaire. Il précise même que ce n'est pas par manque de temps qu'il ne le fait pas mais plutôt par manque d'intérêt : « c'est quelque chose sur lequel moi je n'accroche pas » (ES-1).

De plus, il semblerait que les pratiques pédagogiques varient aussi à l'intérieur d'un même établissement. C'est justement pour vérifier cette affirmation que la question 9 de l'entrevue : « D'après vous, est-ce que vos pratiques en terme d'enseignement des savoirs liés à la santé sont représentatives de celles de vos collègues de travail dans cet établissement? » a été posée. Un enseignant sur les deux interviewés a répondu non à cette question. Ce dernier admet que la réforme n'est pas du tout appliquée dans le département de l'établissement scolaire où il enseigne puisque ses collègues sont très « rébarbatifs au changement » (ES-1).

D'autres informations provenant de ces entrevues méritent aussi d'être soulignées. Il semble y avoir une divergence dans les enseignements des savoirs en fonction de la clientèle ou du type de groupe enseigné. L'enseignement de la relaxation se fait davantage avec les groupes de filles qu'avec les groupes mixtes ou de garçons. Autre fait intéressant, dans les deux cas, les personnes interviewées avouent pouvoir enseigner beaucoup plus de savoirs dans les groupes de concentrations sportives que dans les groupes réguliers. Le manque de périodes allouées aux cours d'éducation physique au régulier et la gestion de classe sont les principales raisons évoquées.

Finalement, l'analyse des entrevues d'une enseignante et d'un enseignant de cinquième secondaire est venue démontrer, encore une fois, que les savoirs enseignés varient d'une enseignante ou d'un enseignant à l'autre, d'un établissement à l'autre, et même d'un groupe à l'autre. On peut donc affirmer que l'implantation du nouveau pédagogique ne s'est pas fait au même rythme dans toutes les institutions scolaires.

2. RÉSULTATS OBTENUS LORS DE LA PASSATION DU QUESTIONNAIRE AUPRÈS DES ÉTUDIANTES ET DES ÉTUDIANTS DU COLLÈGE LIONEL-GROULX

Cette section se divise en deux parties : la présentation des résultats et l'interprétation des résultats.

2.1 Présentation des résultats

Dans ce cas-ci, les données proviennent des réponses écrites pour chacune des questions lors de la passation du questionnaire. La retranscription des résultats par question est disponible en annexe L. Dans cette dernière, il est aussi possible d'identifier le classement des réponses en fonction des modalités de la grille d'analyse du questionnaire et de sa légende qui sont disponibles en annexe F. Il est à noter que les fautes d'orthographe commises par les étudiantes et les étudiants lors de la complétion du questionnaire ont été corrigées afin de présenter l'annexe L. Cependant, pour préserver l'intégrité de leurs réponses et éviter de modifier le sens de leurs pensées, aucune faute de syntaxe et de ponctuation n'a été corrigée. Le tableau qui suit présente la compilation des résultats (Tableau 6).

Tableau 6

Compilation des résultats obtenus lors de la passation du questionnaire auprès des étudiantes et des étudiants du Collège Lionel-Groulx

			Excellente maîtrise du sujet	Bonne maîtrise du sujet	Faible maîtrise du sujet
Santé	Condition physique	Systèmes corporels	0	3	24
		Déterminants de la condition physique	1	3	23
		Endurance cardiovasculaire	0	0	27
		Méthodes d'entraînement	0	0	27
		Force et endurance musculaire	0	3	24
		Méthodes d'entraînement	0	1	26
		Flexibilité	0	0	27

	Saines habitudes de vie	Méthodes d'entraînement	0	0	27
		Habitudes de vie	0	6	21
		Bienfaits de l'activité physique	0	17	10
		Techniques de relaxation	0	1	26

2.2 Interprétation des résultats

L'objectif de ce questionnaire était d'évaluer les savoirs antérieurs en santé chez la clientèle étudiante inscrite dans le cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx. Voyons maintenant s'il est possible d'établir un portrait de ces savoirs à partir de l'analyse de ce groupe.

D'entrée de jeu, c'est le nombre de questions sans réponse qui a surpris le plus lors de la compilation des résultats. À première vue, on pourrait penser que les étudiantes et les étudiants ne comprenaient pas les questions. Cependant, cette hypothèse a été rejetée. Lors du prétest, la même situation est survenue et lorsque questionné sur le sujet, les étudiantes et les étudiants ont admis simplement ne pas connaître les réponses. De plus, lors de la passation du questionnaire, ils avaient comme instruction de ne pas hésiter à demander de l'aide pour toutes incompréhensions. Dans le cas contraire, les questions sans réponse étaient traitées comme une carence en savoirs sur le sujet à l'étude. Par exemple, pour la question 2 : « Nommez les déterminants de la condition physique que vous connaissez? », 16 personnes n'ont rien répondu sur 27. Avant même d'évaluer la qualité des réponses fournies par les autres étudiantes et étudiants, cela laisse supposer que 59% du groupe n'ont aucune idée de ce qu'est un déterminant de la condition physique. En poussant l'analyse un peu plus loin, on remarque que ce n'est pas nécessairement le cas. Ces mêmes étudiantes et étudiants qui n'ont pas répondu à la question 2, ont tout de même tenté de définir les déterminants de la condition physique comme l'endurance cardiovasculaire, la force et l'endurance musculaire et la flexibilité lors des questions suivantes. Cela peut laisser supposer qu'ils ne sont tout simplement pas familiers avec les termes utilisés par le MELS.

À la lecture du tableau 6, nous pouvons constater à quel point la répartition des réponses est inégale. Pour toutes les catégories sauf celle des « bienfaits de l'activité physique » la majorité des répondants se regroupe dans le même niveau de classification soit « faible maîtrise du sujet ». En étant regroupé ainsi, cela rejoint les perceptions de certains enseignantes et enseignants du Collège Lionel-Groulx à savoir que la majorité des étudiantes et des étudiants en ensemble 1 arrivent du secondaire avec des connaissances limitées en santé. De plus, sans prétendre qu'ils ont tous le même niveau de connaissances, un tel classement indique tout de même une certaine homogénéité des groupes en ce qui a trait aux savoirs en santé.

Maintenant, analysons la qualité des réponses pour comprendre pourquoi elles sont classées en grande partie dans le niveau « faible maîtrise du sujet ». Les étudiantes et les étudiants sont incapables de définir précisément les déterminants de la condition physique. Par exemple, pour l'endurance cardiorespiratoire, ils font un lien avec le cœur et ils arrivent à l'associer à un sport comme la course à pied. Cependant, ils ne sont pas en mesure de faire ressortir les qualités propres à ce déterminant. On constate aussi qu'ils sont dans l'impossibilité de nommer et d'expliquer les méthodes d'entraînement qui s'y rattachent. Cette réalité n'est pas exclusive à l'endurance cardiorespiratoire mais à l'ensemble des déterminants de la condition physique. Ceci correspond tout à fait avec ce qui ressort des entrevues avec l'enseignante et l'enseignant du secondaire. Dû à plusieurs contraintes, ils effleurent la compétence 3 du programme d'éducation physique et à la santé au secondaire. En ce sens, c'est possiblement pour cette raison que les réponses des étudiantes et des étudiants demeurent très superficielles.

Pour ce groupe, on peut donc supposer que les étudiantes et les étudiants ne sont pas familiers avec l'ensemble des termes utilisés par le MELS. De plus, on constate qu'ils ont un niveau de connaissance très faible sur les déterminants de la condition physique ainsi que sur les méthodes d'entraînement qui s'y rattachent. En occurrence, par ce questionnaire, il a été possible de produire un portrait des savoirs antérieurs en santé chez la clientèle étudiante de ce groupe.

3. RÉSULTATS OBTENUS LORS DE LA PASSATION DU QUESTIONNAIRE AUPRÈS DES ENSEIGNANTES ET DES ENSEIGNANTS EN ÉDUCATION PHYSIQUE AU COLLÈGE LIONEL-GROULX

Cette section se divise en deux parties : la présentation des résultats et l'interprétation des résultats.

3.1 Présentation des résultats

Les données proviennent des réponses écrites pour chacune des questions lors de la passation du questionnaire. La retranscription des résultats par question est disponible en annexe N. Dans cette dernière, il est aussi possible d'identifier le classement des réponses en fonction des modalités de la grille d'analyse du questionnaire et de sa légende qui sont disponibles en annexe H. Il est à noter que les fautes d'orthographe ont été corrigées afin de présenter l'annexe N. Cependant, pour préserver l'intégrité des réponses, aucune faute de syntaxe et de ponctuation n'a été corrigée. Le tableau qui suit présente la compilation des résultats (Tableau 7).

Tableau 7

Compilation des résultats obtenus lors de la passation du questionnaire auprès des enseignantes et des enseignants du Collège Lionel-Groulx

	Opinion positive	Opinion partagée	Opinion négative
Questionnaire représentatif des thèmes communs en santé abordés au secondaire et au collégial	5	0	0
Pertinence du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial	2	3	0
Classification de la grille d'analyse du questionnaire	4	1	0

Représentation du domaine des savoirs en santé à partir de l'analyse du questionnaire	5	0	0
Importance du cognitivisme dans la pratique	3	2	0
Contribution de l'outil proposé dans la tâche des enseignantes et des enseignants du Collège Lionel-Groulx	5	0	0

3.2 Interprétation des résultats

Cette dernière partie avait pour but de valider le questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants de l'ensemble 1 ainsi que la grille d'analyse qui s'y rattache par les enseignantes et les enseignants en éducation physique du Collège Lionel-Groulx.

Tout d'abord, les enseignantes et les enseignants trouvent que le questionnaire est représentatif des thèmes communs en santé abordés au secondaire et au collégial. Ces résultats sont sans surprise puisqu'il ne s'agissait que d'un exercice de comparaison demandant de prendre deux programmes et d'en faire ressortir les thèmes communs.

Lorsque vient le temps de commenter la perception générale du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants, les enseignantes et les enseignants ont des résultats partagés. Globalement, ils semblent apprécier le fait qu'il soit concis tout en étant complet. Ces qualités font en sorte qu'il pourrait s'incérer facilement dans la planification d'un cours sans en amputer une trop grande partie. En contrepartie, deux enseignantes ou enseignants sur cinq pensent que l'ajout de questions à choix multiples faciliterait la compréhension des étudiantes et des étudiants. De plus, ils trouvent que la terminologie n'est pas toujours adaptée à leur niveau. Les termes « système corporel » et « déterminant de la condition physique » sont les deux qui semblent poser problème. À cet effet, il est important de souligner que ces termes ont été retenus lors de la conception du questionnaire puisqu'ils font partie de la liste des savoirs en éducation physique et à la santé au secondaire du

MELS. Malgré tout, il est vrai qu'ils constituent un obstacle à la compréhension des questions. Cette difficulté a aussi été relevée lors de l'interprétation des résultats obtenus lors de la passation du questionnaire auprès des étudiantes et des étudiants du Collège Lionel-Groulx.

Pour ce qui est de la grille d'analyse en lien avec le questionnaire, les enseignantes et les enseignants semblent tout à fait en accord avec cette dernière. Globalement, ils la trouvent adéquate, claire et complète. Il est certain qu'à la lumière de cette analyse, si le questionnaire devait être modifié, des changements seraient aussi à prévoir sur cette dernière.

Maintenant, est-ce que l'analyse du questionnaire permet une représentation juste du domaine des savoirs en santé? Selon les enseignantes et les enseignants, il semblerait que oui. Ils sont tous d'avis que cette analyse permet de produire un portrait des savoirs antérieurs en santé chez la clientèle étudiante. Ces résultats concordent tout à fait avec ceux du point précédent sur l'interprétation des résultats obtenus lors de la passation du questionnaire auprès des étudiantes et des étudiants du Collège Lionel-Groulx.

Finalement, à savoir si l'outil proposé aide à l'arrimage des savoirs en santé entre le secondaire et le collégial, les enseignantes et les enseignants sont unanimes. Ils sont tous d'avis que le questionnaire et sa grille d'analyse y contribuent positivement. Il est certain qu'il y aura toujours des écarts au niveau des savoirs chez les étudiantes et les étudiants. Cependant, partir de ce qu'ils connaissent permet toujours à l'enseignante et à l'enseignant d'adapter ses pratiques pédagogiques de façon à toucher le plus de personnes possible.

CONCLUSION

Au cours de cet essai, un questionnaire permettant de vérifier les savoirs antérieurs en santé chez la clientèle étudiante inscrite dans le cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx a été élaboré. Une grille a aussi été construite afin de permettre l'analyse des résultats de ce même questionnaire. Par la suite, des enseignantes et des enseignants du Collège Lionel-Groulx ont validé ces deux documents qui ont été expérimentés. Toute cette démarche a permis de répondre à la question générale de recherche suivante : comment aider les enseignantes et les enseignants en éducation physique au collégial à arrimer leur enseignement sur les apprentissages antérieurs des étudiantes et des étudiants issus du renouveau pédagogique ?

Tout au long de ce processus de recherche, il a été démontré que l'implantation du renouveau pédagogique ne s'est pas fait au même rythme dans les institutions scolaires. Il a aussi été établi qu'il est possible de se faire un portrait des savoirs antérieurs en santé d'un groupe d'étudiantes et d'étudiant à partir de l'analyse du questionnaire proposé. Finalement, unanimement, les enseignantes et les enseignants de niveau collégial participant à cet essai ont affirmé que l'outil proposé pourrait contribuer à l'arrimage des savoirs en santé entre le secondaire et le collégial.

À la lumière de ces résultats, l'utilisation du questionnaire et de sa grille d'analyse pourrait s'avérer fort utile pour plusieurs parties. Tel que suggéré dans l'essai, les enseignantes et les enseignants du collégial pourraient s'en servir pour établir le portrait des connaissances, des concepts et des notions retenus par les étudiantes et étudiants lors de leur passage au secondaire. Du même coup, ils favoriseraient les apprentissages de ces derniers en planifiant ou en adaptant leurs interventions éducatives en fonction de l'information recueillie. Les étudiantes et les étudiants aussi y gagneraient. Ils profiteraient de cours mieux adapté à leur niveau de savoir. Selon la théorie du cognitivisme, cela leur permettrait de traiter plus rapidement l'information puisqu'ils seraient en mesure de faire

des liens entre ce qu'ils connaissent et ne connaissent pas. Ainsi, ils pourraient assimiler plus facilement la matière à l'étude. À plus grande échelle, l'éducation physique n'est pas la seule discipline au prise avec des compétences redondantes entre le secondaire et le collégial. D'autres enseignantes ou enseignants ayant un champ disciplinaire complètement différent de l'éducation physique pourraient aussi s'inspirer de cette démarche. Dans ce cas-ci, ils devraient consulter les deux programmes, dégager les thèmes communs, construire un questionnaire et une grille d'analyse qui s'y rattache et valider le tout.

Maintenant, il est certain que le nombre restreint de participantes et de participants à la recherche constitue une limite à ce projet. L'interprétation des résultats d'un seul groupe de *santé et activité physique* permet difficilement d'en généraliser les résultats. Un nombre plus élevé de groupe aurait permis de comparer le niveau de connaissance des étudiantes et des étudiants et de vérifier si, d'un groupe à l'autre, la répartition des réponses aurait été similaire. Il aurait aussi été intéressant d'interviewer un plus grand nombre d'enseignantes et d'enseignants de niveau secondaire afin de constater dans quelle mesure le renouveau pédagogique en éducation physique est appliqué.

Finalement, la répétition de l'expérience sur plusieurs sessions pourrait permettre de suivre l'évolution des savoirs en santé de la clientèle étudiante des cours de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial. Dans cette optique, la production d'un guide destiné au personnel enseignant pourrait alors s'avérer une suite intéressante à ce projet. Celui-ci pourrait proposer des pistes de réflexion pour des interventions éducatives en milieu collégial en fonction des savoirs antérieurs des étudiantes et des étudiants.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Bizier, N. (dir.) (2009). *L'impératif didactique : au cœur de l'enseignement collégial*. Sherbrooke : Éditions de Sherbrooke.

Chevalier, R. (2010). *À vos marques, prêts, santé!* Montréal : Éditions du Renouveau Pédagogique Inc.

Collège Lionel-Groulx (2008-2009). *Rapport annuel*. Ste-Thérèse : Collège Lionel-Groulx, Direction des affaires corporatives et des communications du Collège Lionel-Groulx. Document téléaccessible à l'adresse http://www.clg.qc.ca/fileadmin/fichiers/publication/rapports/Rapport_annuel_2008-2009.pdf. Consulté le 14 décembre 2010.

Collège Lionel-Groulx (2010). *Plan-cadre de l'ensemble 1 en éducation physique*. Ste-Thérèse : Collège Lionel-Groulx, Département d'éducation physique.

Crotty, M. (1998). *The foundation of social research*. Thousand Oaks : Sage.

Gauthier, B. (Dir.) (2009). *Recherche sociale. De la problématique à la collecte des données* (5^e éd.). Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.

Karsenti, T. et Savoie-Zajc, L. (2004). *La recherche en éducation : étapes et approches* (3^e éd.). Université de Sherbrooke : Éditions du CRP.

Fahey, T. D., Insel, P. M., Roth, W. T. (2007). *En forme et en santé* (Trad. Par L. Chiasson et A. Lainez). Montréal : Éditions Thomson Groupe Modulo (3^e édition révisée).

Jaurès, J. (1964). *L'esprit du socialisme*. Genève : Éditions Gonthier.

Lapierre, L. (2007). *Guide d'accompagnement du cours DID 868 à l'intention des répondantes et des répondants locaux de Performa*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke, Faculté d'éducation, Performa.

Lapierre, L. (2008). Un cadre de référence pour le questionnement didactique au collégial. *Pédagogie collégiale*. 21(2). 5-12.

Lapierre, L. (2009). *Pourquoi faire de la didactique? Pourquoi un cours sur la didactique*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke, Faculté d'éducation, Performa.

L'Écuyer, R. (1987). L'analyse de contenu : notion et étapes. In J. P. Deslauriers (dir.), *Les méthodes de la recherche qualitative* (p. 55-61). Sillery : Presses de l'Université du Québec.

Le Petit Larousse (1994). *Dictionnaire encyclopédique*. France : Les éditions Françaises Inc.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2006). *Bilan de l'application du programme de formation de l'école québécoise – enseignement primaire*. Québec : Gouvernement du Québec, Table de pilotage du renouveau pédagogique. Document téléaccessible à l'adresse
<http://www.mels.gouv.qc.ca/lancement/TablePilotage_ProgFormation/Rapport_TablePilotage_ProgFormationMAJAvril2007.pdf>. Consulté le 14 décembre 2010.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2007a). *Éducation physique et à la santé*. Québec : Gouvernement du Québec. Document téléaccessible à l'adresse
<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/programmeFormation/secondaire2/medias/9b-pfeq_educphys.pdf>. Consulté le 14 décembre 2010.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2007b). *Pour le renouvellement de la pratique enseignante*. Québec : Gouvernement du Québec, Comité-conseil sur les programmes d'études. Document téléaccessible à l'adresse
<<http://www.alliancedesprofs.qc.ca/utilisateur/documents/Activités%20et%20nouvelles/Av isComite-conseil.pdf>>. Consulté le 14 décembre 2010.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2009). *Formation générale commune, propre et complémentaire aux programmes d'études conduisant au diplôme d'études collégiales*. Québec : Gouvernement du Québec, Direction générale des affaires universitaires et collégiales. Document téléaccessible à l'adresse
<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/Ens_Sup/Affaires_universitaires_collégiales/Ens_collegial/FormationGenerale_DEC_f.pdf>. Consulté le 14 décembre 2010.

Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches qualitatives*, 27(2). 133-151.

Tardif, J. (1992). *Pour un enseignement stratégique*. Montréal : Éditions Logiques.

Tremblay, D. (1999). Aborder l'enseignement et l'apprentissage par le biais des compétences, *Pédagogie collégiale*, 13(2), 24-30.

Vergnaud, G. (2001). À quoi sert la didactique? In J. C. Ruano-Borbalan (dir.), *Éduquer et former* (2^e éd.). Auxerres : Éditions Sciences humaines.

ANNEXE A

Contenu des savoirs en éducation physique et à la santé au secondaire

SAVOIRS	1er cycle	3e sec.	4e sec.	5e sec.
Structure et fonctionnement du corps				
Fonctionnement : système cardiovasculaire, système respiratoire, fonctionnement des muscles		S	S	
La réponse du corps à l'exercice				S
Système musculosquelettique				
Localisation des articulations, os connexes et muscles qui participent au mouvement : épaule, coude, poignet, colonne vertébrale (régions cervicale et lombaire), hanche, genou, cheville	A			
Rôle des ligaments	A			
Rôle des muscles stabilisateurs et agonistes (fléchisseurs, extenseurs, rotateurs, abducteurs, adducteurs)	A			
Perceptions kinesthésiques				
Segments en position stable et en mouvement selon divers plans (sagittal, frontal, horizontal)	A	A		
Vitesse des mouvements et des déplacements	A	A		
Le corps et ses parties par rapport à un objet ou à un territoire		A		
Croissance du corps				
Relation entre la croissance et la diminution de la coordination et de la force relative	A-S			
Conséquences des menstruations sur la pratique d'activités physiques	A-S			
Déterminants de la condition physique				
Endurance cardiovasculaire	S	S	S	S
Flexibilité	S	S	S	S
Force-endurance	S	S	S	S
Règles liées aux activités physiques				
Règles d'éthique	A-I	A-I	A-I	A-I
Règles de sécurité	A-I-S	A-I-S	A-I-S	A-I-S
Règles du jeu	A-I-S	A-I-S	A-I-S	A-I-S
Éléments techniques de l'action liés aux activités				
Exemple : le pas alternatif, en ski de fond. Dans la phase d'impulsion vers l'avant, le tronc est incliné et les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont fléchies; dans la phase du glissement, le poids du corps est transféré du ski d'impulsion au ski glissé; le mouvement des bras est synchronisé avec la jambe opposée.	A-I	A-I	A-I	A-I

SAVOIRS (suites)	1er cycle	3e sec.	4e sec.	5e sec.
Habitudes de vie				
Mode de vie actif : bienfaits psychologiques				
Détente mentale	S	S	S	S
Qualité du sommeil	S	S	S	S
Maintien ou augmentation de la concentration	S	S	S	S
Émotions agréables	S	S	S	S
Mode de vie actif : bienfaits physiques				
Contribution à la croissance		S		
Amélioration de la qualité de récupération, de la capacité de travail et de la réponse du corps aux situations d'urgence	S	S	S	S
Effet sur le poids corporel	S	S	S	S
Amélioration de la masse et du tonus musculaires, de la posture et de la flexibilité	S	S	S	S
Amélioration de la coordination et de l'efficacité physique		S	S	S
Amélioration de l'endurance cardiovasculaire	S	S	S	S
Mode de vie sain : alimentation				
Besoins selon l'intensité de l'activité (ex. hydratation, choix d'aliments à favoriser avant, pendant ou après l'activité)	S	S	S	S
Mode de vie sain : hygiène corporelle				
Bienfaits pour soi	S			
Bienfaits pour les autres	S			
Mode de vie sain : sommeil				
Effets sur son bien-être physique	S	S	S	S
Effets sur son bien-être psychologique	S	S	S	S
Mode de vie sain : prévention et gestion du stress				
Types de stress et impacts sur la vie quotidienne		S	S	
Réactions physiologiques à divers types de stress			S	S
Répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être			S	S
Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement				
Effets secondaires à court et à long terme sur les différents systèmes (cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, nerveux, etc.)	S	S	S	
Effets sur l'état psychologique	S	S	S	S
Effets sur les habitudes de vie	S	S	S	S
Consommation excessive de matériel multimédia				
Effets sur l'état psychologique	S	S	S	S
Effets sur la capacité physique	S	S	S	S

Légende :

- A Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
- I Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
- S Adopter un mode de vie sain et actif
- Éléments non à l'étude

ANNEXE B

Étudiantes et étudiants du collégial participant à la recherche

Étudiantes et étudiants	Doubleur Oui ou non	École secondaire	Commission scolaire
E-1	Non	Georges-Vanier	Commission scolaire de Laval
E-2	Non	Henri-Dunant	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-3	Non	Académie Lafontaine	École privée
E-4	Non	Académie Lafontaine	École privée
E-5	Non	Externat Sacré-Cœur	École privée
E-6	Non	Polyvalente des Monts	Commission scolaire des Laurentides
E-7	Non	Collège Saint-Sacrement	École privée
E-8	Non	Polyvalente Deux-Montagnes	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-9	Non	École secondaire d'Oka	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-10	Non	Polyvalente Deux-Montagnes	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-11	Non	École secondaire Rive-Nord	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-12	Non	Collège Laval	École privée
E-13	Non	Polyvalente des Monts	Commission scolaire des Laurentides
E-14	Non	École secondaire d'Oka	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-15	Non	Externat Sacré-Cœur	École privée
E-16	Non	École secondaire Fernand-Lefebvre	Commission scolaire Sorel-Tracy
E-17	Non	École secondaire Henri-Dunant	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-18	Non	Polyvalente Deux-Montagnes	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-19	Non	Polyvalente Deux-Montagnes	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles

E-20	Non	École secondaire Jean-Jacques- Rousseau	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-21	Non	Polyvalente Deux- Montagnes	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-22	Non	École secondaire Des Samares	Commission scolaire des Samares
E-23	Non	Collège Français de Montréal	École privée
E-24	Non	École secondaire Rive-Nord	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-25	Non	Polyvalente Sainte-Thérèse	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-26	Non	École secondaire Jean-Jacques- Rousseau	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
E-27	Non	Polyvalente Sainte-Thérèse	Commission scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles

ANNEXE C

Questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants du cours de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial



Automne 2011

École Secondaire : _____

Commission scolaire : _____

Est-ce la première fois que vous faites le cours santé et activité physique? _____

1. Nommez et expliquez sommairement les systèmes corporels directement liés à la pratique de l'activité physique?

2. Nommez les déterminants de la condition physique que vous connaissez?

3. Que connaissez-vous de l'endurance cardiovasculaire?

4. Nommez et expliquez sommairement les méthodes d'entraînement que vous connaissez qui permettent d'améliorer l'endurance cardiovasculaire?

5. Que connaissez-vous de la force et de l'endurance musculaire?

6. Nommez et expliquez sommairement les méthodes d'entraînement que vous connaissez qui permettent d'améliorer la force et l'endurance musculaire?

7. Que connaissez-vous de la flexibilité?

8. Nommez et expliquez sommairement les méthodes d'entraînement que vous connaissez qui permettent d'améliorer la flexibilité?

9. Nommez des habitudes de vie et expliquez les bienfaits d'une saine gestion de celles-ci sur la santé?

10. Expliquez les bienfaits que procure la pratique régulière de l'activité physique sur la santé?

11. Nommez et expliquez sommairement les techniques de relaxation que vous connaissez?

Merci et bonne session!

ANNEXE D

Protocole d'entrevue destinée aux enseignantes et aux enseignants de niveau secondaire



Automne 2011

L'ouverture

1. Explication des buts de l'entrevue
2. Explication de la valeur des données
3. Rappel de la confidentialité et formulaire de consentement
4. Le nom de l'école secondaire où vous enseignez présentement
5. Le nom de la commission scolaire qui s'y rattache
6. Le nombre d'années d'expérience que vous avez en enseignement
7. Le nombre d'années d'expérience que vous avez en enseignement de l'éducation physique et à la santé au secondaire
8. Le nombre d'années d'expérience que vous avez en enseignement de l'éducation physique dans cette institution scolaire

L'entrevue

9. Qu'enseignez-vous sur fonctionnement des systèmes corporels qui sont directement liés à la pratique de l'activité physique à vos élèves? De quelle façon le faites-vous?
10. Quels déterminants de la condition physique enseignez-vous à vos élèves?
11. Qu'enseignez-vous sur l'endurance cardiovasculaire à vos élèves? Quelle méthode d'entraînement leur apprenez-vous? En faites-vous l'expérimentation dans vos cours?

12. Qu'enseignez-vous sur la force et l'endurance musculaire à vos élèves? Quelle méthode d'entraînement leur apprenez-vous ? En faites-vous l'expérimentation dans vos cours?
13. Qu'enseignez-vous sur la flexibilité à vos élèves? Quelle méthode d'entraînement leur apprenez-vous? En faites-vous l'expérimentation dans vos cours?
14. Quelles habitudes de vie abordez-vous dans vos cours? Nommez-les et expliquez comment vous les présenter.
15. Qu'enseignez-vous sur les bienfaits que procure la pratique régulière de l'activité physique sur la santé? Comment vous y prenez-vous?
16. Quelles techniques de relaxation enseignez-vous? Nommez-les et expliquez comment vous les présenter.
17. D'après vous, est-ce que vos pratiques en terme d'enseignement des savoirs liés à la santé sont représentatives de celle de vos collègues de travail dans cet établissement?

La clôture

18. Rappel des éléments importants de l'entrevue
19. Information sur la suite de l'étude et de l'échéancier
20. Remerciements

ANNEXE E

Questionnaire destiné aux enseignantes et aux enseignants en éducation physique au Collège Lionel-Groulx



Hiver 2012

Après avoir pris connaissance de la liste des savoirs en éducation physique et à la santé au secondaire, des questions posées aux étudiantes et étudiants du cours de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial et de la grille d'analyse qui s'y rapporte, répondez aux questions suivantes. (Tous les documents mentionnés précédemment sont disponibles en pièce jointe dans le courriel personnalisé que vous avez reçu).

1. Dans quelle mesure, considérez-vous que les questions destinées aux étudiantes et aux étudiants de l'ensemble 1 en éducation physique sont représentatives des thèmes communs en santé abordés au secondaire et au collégial?

2. Quelle est votre perception générale du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants du cours de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial (pertinence, durée, objectif) ?

3. Considérez-vous que la classification de la grille d'analyse du questionnaire proposée par le chercheur est adéquate ? Si oui, croyez-vous que la classification en trois niveaux de maîtrise est suffisante ? Sinon, comment auriez-vous procédé ?

4. Considérez-vous que l'analyse du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants permet une représentation du domaine des savoirs en santé des répondantes et des répondants ?

5. Dans votre pratique, considérez-vous qu'il est important de partir de ce que les étudiantes et les étudiants connaissent ? Si oui, pourriez-vous songer à utiliser ce questionnaire pour y parvenir ? Sinon, comment faites-vous pour arrimer les savoirs que vous enseignez à ceux qu'ils ont vus au secondaire ?

6. En quoi l'utilisation du questionnaire et de la grille d'analyse qui s'y rapporte peut aider les enseignantes et enseignants en éducation physique au collégial à arrimer leur enseignement sur les apprentissages antérieurs des étudiantes et étudiants issus du renouveau pédagogique ?

ANNEXE F

Grille d'analyse du questionnaire destinée aux étudiants du cours de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial



Automne 2011

		Excellente maîtrise du sujet	Bonne maîtrise du sujet	Faible maîtrise du sujet	
Santé	Condition physique	Systèmes corporels	Explique les 3 systèmes : système cardiorespiratoire, système respiratoire et le fonctionnement des muscles	2 systèmes	1 système
		Déterminants de la condition physique	Connais les 3 déterminants : endurance cardiorespiratoire, flexibilité et force-endurance	2 déterminants	1 déterminant
		Endurance cardiovasculaire	Les 5 éléments suivants sont présents : contraction dynamique, intensité modérée, travail prolongé, composantes du système cardiovasculaire, fonction du système cardiovasculaire	3 ou 4 éléments sont présents	1 ou 2 éléments sont présents
		Méthodes d'entraînement	Connais et comprends 3 méthodes et plus d'entraînement	2 méthodes d'entraînement	1 méthode d'entraînement
		Force et endurance musculaire	Les 3 éléments suivants sont présents : force = tension maximale, endurance = capacité à répéter plusieurs fois, variation de l'intensité en fonction de la qualité musculaire travaillée	2 éléments sont présents	1 élément est présent
		Méthodes d'entraînement	Connais et comprends 3 méthodes et plus d'entraînement	2 méthodes d'entraînement	1 méthode d'entraînement
		Flexibilité	Les 3 éléments suivants sont présents : amplitude maximale d'une articulation, importance dans la posture et la différenciation entre étirement et échauffement	2 éléments sont présents	1 élément est présent
		Méthodes d'entraînement	Connais et comprends 3 méthodes et plus d'entraînement	2 méthodes d'entraînement	1 méthode d'entraînement
	Saines habitudes de vie	Habitudes de vie	Nomme et expliquent les bienfaits de plus de 4 habitudes de vie	3 ou 4 habitudes de vie	1 ou 2 habitudes de vie
		Bienfaits de l'activité physique	Explique plus de 4 bienfaits	2 ou 3 bienfaits	1 bienfait
		Techniques de relaxation	Connaît et comprend au moins deux techniques de relaxation	une technique de relaxation	aucune technique de relaxation

ANNEXE G

Grille d'analyse des entrevues destinée aux enseignantes et aux enseignants de niveau secondaire



Automne 2011

		Beaucoup de savoirs enseignés	Certains savoirs enseignés	Très peu de savoirs enseignés	
Santé	Condition physique	Systèmes corporels	Enseigne les 3 systèmes : système cardiorespiratoire, système respiratoire et le fonctionnement des muscles	2 systèmes	1 système
		Déterminants de la condition physique	Enseigne les 3 déterminants : endurance cardiorespiratoire, flexibilité et force-endurance	2 déterminants	1 déterminant
		Endurance cardiovasculaire	Les 5 éléments suivants sont enseignés : contraction dynamique, intensité modérée, travail prolongé, composantes du système cardiovasculaire, fonction du système cardiovasculaire	3 ou 4 éléments sont enseignés	1 ou 2 éléments sont enseignés
		Méthodes d'entraînement	Enseigne plus de 3 méthodes d'entraînement	2 méthodes d'entraînement	1 méthode d'entraînement
		Force et endurance musculaire	Les 3 éléments suivants sont enseignés : force = tension maximale, endurance = capacité à répéter plusieurs fois, variation de l'intensité en fonction de la qualité musculaire travaillée	2 éléments sont enseignés	1 élément est enseigné
		Méthodes d'entraînement	Enseigne plus de 3 méthodes d'entraînement	2 méthodes d'entraînement	1 méthode d'entraînement
		Flexibilité	Les 3 éléments suivants sont enseignés : amplitude maximale d'une articulation, importance dans la posture et la différenciation entre étirement et échauffement	2 éléments sont enseignés	1 élément est enseigné
		Méthodes d'entraînement	Enseigne plus de 3 méthodes d'entraînement	2 méthodes d'entraînement	1 méthode d'entraînement
	Saines habitudes de vie	Habitudes de vie	Enseigne les bienfaits de plus de 4 habitudes de vie	3 ou 4 habitudes de vie	1 ou 2 habitudes de vie
		Bienfaits de l'activité physique	Enseigne plus de 4 bienfaits	2 ou 3 bienfaits	1 bienfait
		Techniques de relaxation	Enseigne plus d'une technique de relaxation	une technique de relaxation	aucune technique de relaxation

ANNEXE H

Grille d'analyse des questionnaires destinée aux enseignantes et aux enseignants en éducation physique au Collège Lionel-Groulx



Hiver 2012

	Opinion positive	Opinion partagée	Opinion négative
Questionnaire représentatif des thèmes communs en santé abordés au secondaire et au collégial	Les enseignantes et les enseignants trouvent le questionnaire représentatif	Les enseignantes et les enseignants trouvent le questionnaire, en partie, représentatif	Les enseignantes et les enseignants trouvent le questionnaire non représentatif
Pertinence du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial	Les enseignantes et les enseignants trouvent le questionnaire pertinent	Les enseignantes et les enseignants ont une opinion partagée face à la pertinence du questionnaire	Les enseignantes et les enseignants trouvent le questionnaire non pertinent
Classification de la grille d'analyse du questionnaire	Les enseignantes et les enseignants apprécient la méthode de classification en trois niveaux de maîtrise	Les enseignantes et les enseignants apporteraient des modifications mineures à la méthode de classification	Les enseignantes et les enseignants utiliseraient une autre méthode de classification
Représentation du domaine des savoirs en santé à partir de l'analyse du questionnaire	Les enseignantes et les enseignants pensent que l'analyse du questionnaire permet une représentation juste du domaine des savoirs en santé	Les enseignantes et les enseignants doutent de la représentation du domaine des savoirs en santé qu'ils peuvent se faire suite à l'analyse du questionnaire	Les enseignantes et les enseignants pensent que l'analyse du questionnaire ne permet pas une représentation du domaine des savoirs en santé
Importance du cognitivisme dans la pratique	Les enseignantes et les enseignants affirment partir de ce que les étudiantes et les étudiants connaissent	Les enseignantes et les enseignants affirment partir, en partie, de ce que les étudiantes et les étudiants connaissent	Les enseignantes et les enseignants affirment ne pas se préoccuper de ce que les étudiantes et les étudiants connaissent
Contribution de l'outil proposé dans la tâche des enseignantes et des enseignants du Collège Lionel-Groulx	Les enseignantes et les enseignants affirment que l'outil contribue positivement à l'arrimage des savoirs en santé entre le secondaire et le collégial	Les enseignantes et les enseignants affirment que l'outil contribue, en partie, à l'arrimage des savoirs en santé entre le secondaire et le collégial	Les enseignantes et les enseignants affirment que l'outil ne contribue pas à l'arrimage des savoirs en santé entre le secondaire et le collégial

ANNEXE I

Formulaire de consentement destiné aux étudiantes et aux étudiants du collégial



Automne 2011

Titre du projet de recherche

L'intégration des savoirs en santé chez les étudiantes et les étudiants inscrits dans le cours de l'ensemble 1 du programme d'éducation physique au collégial.

Chercheur

Yannick Messier

But de la recherche

Produire un questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants du cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx ainsi qu'une grille d'analyse qui s'y rattache afin d'établir le domaine des savoirs en santé de cette population pour permettre aux enseignantes et aux enseignants de planifier ou d'adapter leurs interventions éducatives en fonction des résultats.

Objectif de la recherche

- Élaboration d'un questionnaire permettant de vérifier les savoirs antérieurs en santé chez la clientèle étudiante inscrite dans le cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx.
- Élaboration d'une grille d'analyse des résultats du questionnaire.
- Validation du questionnaire et de la grille d'analyse par les enseignantes et enseignants en éducation physique du Collège Lionel-Groulx.

Description de la participation

- Vous êtes invité à participer à la recherche en titre. Votre participation à ce projet de recherche consiste à répondre à un questionnaire. Le seul inconvénient lié à votre participation est le temps consacré à y répondre soit environ 30 à 45 minutes.
- La participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, et de vous retirer en tout temps sans avoir à motiver votre décision ni à subir de préjudice de quelque nature que ce soit.

Préjudices, malaises ou inconvénients possibles

Le chercheur considère que les risques possibles sont minimaux.

Avantages possibles

- Vous ne tirerez aucun avantage direct de votre participation à cette étude.
- La contribution à l'avancement de l'harmonisation des savoirs en santé entre le secondaire et le collégial est le bénéfice prévu.
- Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée.

Confidentialité

- Pour éviter votre identification comme personne participante à cette recherche, le questionnaire sera anonyme et les données recueillies par cette étude seront traitées de manière entièrement confidentielle.
- Les résultats de la recherche ne permettront pas d'identifier les personnes participantes.
- Les données recueillies seront conservées de façon sécuritaire et le chercheur sera le seul à y avoir accès.
- Les données seront détruites 1 an après que le projet d'essai aura été accepté et ne seront pas utilisées à d'autres fins.

Contact

Si vous avez des questions concernant ce projet de recherche, n'hésitez pas à communiquer avec moi aux coordonnées indiquées ci-dessous :

Yannick Messier
Enseignant en éducation physique au Collège Lionel-Groulx
Local : C-102
Téléphone : 450-430-3120 poste 2643-2

Consentement

En signant ce formulaire, j'atteste :

- Que l'on m'a expliqué l'étude. Oui ☐ Non ☐
- Que l'on a répondu à toutes mes questions. Oui ☐ Non ☐
- Que les préjudices et les malaises que je pourrais subir ainsi que les bienfaits possibles de cette étude m'ont été expliqués. Oui ☐ Non ☐
- Que je comprends que j'ai le choix de ne pas participer à cette étude et d'arrêter d'y participer à n'importe quel moment. Oui ☐ Non ☐
- Que je comprends que je peux refuser de participer à cette étude sans conséquences. Oui ☐ Non ☐
- Que j'ai le choix de ne pas répondre à toute question particulière. Oui ☐ Non ☐
- Que j'ai été informé que mes renseignements personnels resteront confidentiels. Oui ☐ Non ☐
- Que je comprends qu'aucun renseignement pouvant permettre de m'identifier ne sera diffusé ou imprimé. Oui ☐ Non ☐
- Que je recevrai une copie signée du présent formulaire de consentement. Oui ☐ Non ☐

Je consens par la présente à participer à l'étude :

Signature : _____

Prénom et nom (en caractères d'imprimerie) : _____

Date : _____

S.V.P., signez les deux copies. Conservez une copie et remettez l'autre au chercheur

ANNEXE J

Formulaire de consentement destiné aux enseignantes et aux enseignants du secondaire



Automne 2011

Titre du projet de recherche

L'intégration des savoirs en santé chez les étudiantes et les étudiants inscrits dans le cours de l'ensemble 1 du programme d'éducation physique au collégial

Chercheur

Yannick Messier

But de la recherche

Produire un questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants du cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx ainsi qu'une grille d'analyse qui s'y rattache afin d'établir le domaine des savoirs en santé de cette population pour permettre aux enseignantes et aux enseignants de planifier ou d'adapter leurs interventions éducatives en fonction des résultats.

Objectif de la recherche

- Élaboration d'un questionnaire permettant de vérifier les savoirs antérieurs en santé chez la clientèle étudiante inscrite dans le cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx.
- Élaboration d'une grille d'analyse des résultats du questionnaire.
- Validation du questionnaire et de la grille d'analyse par les enseignantes et enseignants en éducation physique du Collège Lionel-Groulx.

Description de la participation

- Vous êtes invité à participer à la recherche en titre. Votre participation à ce projet de recherche consiste à répondre à des questions lors d'une entrevue. Le seul inconvénient lié à votre participation est le temps consacré à y répondre soit environ 30 à 45 minutes
- La participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, et de vous retirer en tout temps sans avoir à motiver votre décision ni à subir de préjudice de quelque nature que ce soit.
- L'entrevue sera enregistrée et conservée sous bande vidéo

Préjudices, malaises ou inconvénients possibles

Le chercheur considère que les risques possibles sont minimaux.

Avantages possibles

- Vous ne tirerez aucun avantage direct de votre participation à cette étude.
- La contribution à l'avancement de l'harmonisation des savoirs en santé entre le secondaire et le collégial est le bénéfice prévu.
- Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée.

Confidentialité

- Pour éviter votre identification comme personne participante à cette recherche, les données recueillies par cette étude seront traitées de manière entièrement confidentielle.
- Les résultats de la recherche ne permettront pas d'identifier les personnes participantes.
- Les données recueillies seront conservées de façon sécuritaire et le chercheur sera le seul à y avoir accès.
- Les données seront détruites 1 an après que le projet d'essai aura été accepté et ne seront pas utilisées à d'autres fins.
- La bande vidéo de l'entrevue ainsi que sa transcription sera détruite 1 an après que le projet d'essai aura été accepté et ne seront pas utilisées à d'autres fins.

Contact

Si vous avez des questions concernant ce projet de recherche, n'hésitez pas à communiquer avec moi aux coordonnées indiquées ci-dessous :

Yannick Messier
Enseignant en éducation physique au Collège Lionel-Groulx
Local : C-102
Téléphone : 450-430-3120 poste 2643-2

Consentement

En signant ce formulaire, j'atteste :

- Que l'on m'a expliqué l'étude. Oui ☐ Non ☐
- Que l'on a répondu à toutes mes questions. Oui ☐ Non ☐
- Que les préjudices et les malaises que je pourrais subir ainsi que les bienfaits possibles de cette étude m'ont été expliqués. Oui ☐ Non ☐
- Que je comprends que j'ai le choix de ne pas participer à cette étude et d'arrêter d'y participer à n'importe quel moment. Oui ☐ Non ☐
- Que je comprends que je peux refuser de participer à cette étude sans conséquences. Oui ☐ Non ☐
- Que l'entrevue sera filmée. Oui ☐ Non ☐
- Que j'ai le choix de ne pas répondre à toute question particulière. Oui ☐ Non ☐
- Que j'ai été informé que mes renseignements personnels resteront confidentiels. Oui ☐ Non ☐
- Que je comprends qu'aucun renseignement pouvant permettre de m'identifier ne sera diffusé ou imprimé. Oui ☐ Non ☐
- Que je recevrai une copie signée du présent formulaire de consentement. Oui ☐ Non ☐

Je consens par la présente à participer à l'étude :

Signature : _____

Prénom et nom (en caractères d'imprimerie) : _____

Date : _____

S.V.P., signez les deux copies. Conservez une copie et remettez l'autre au chercheur

ANNEXE K

Formulaire de consentement destiné aux enseignantes et aux enseignants du collégial



Hiver 2012

Titre du projet de recherche

L'intégration des savoirs en santé chez les étudiantes et les étudiants inscrits dans le cours de l'ensemble 1 du programme d'éducation physique au collégial.

Chercheur

Yannick Messier

But de la recherche

Produire un questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants du cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx ainsi qu'une grille d'analyse qui s'y rattache afin d'établir le domaine des savoirs en santé de cette population pour permettre aux enseignantes et aux enseignants de planifier ou d'adapter leurs interventions éducatives en fonction des résultats.

Objectif de la recherche

- Élaboration d'un questionnaire permettant de vérifier les savoirs antérieurs en santé chez la clientèle étudiante inscrite dans le cours de l'ensemble 1 en éducation physique au Collège Lionel-Groulx.
- Élaboration d'une grille d'analyse des résultats du questionnaire.
- Validation du questionnaire et de la grille d'analyse par les enseignantes et enseignants en éducation physique du Collège Lionel-Groulx.

Description de la participation

- Vous êtes invité à participer à la recherche en titre. Votre participation à ce projet de recherche consiste à répondre à un questionnaire. Le seul inconvénient lié à votre participation est le temps consacré à y répondre, soit environ 30 à 45 minutes.
- La participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, et de vous retirer en tout temps sans avoir à motiver votre décision ni à subir de préjudice de quelque nature que ce soit.

Préjudices, malaises ou inconvénients possibles

Le chercheur considère que les risques possibles sont minimaux.

Avantages possibles

- Vous ne tirerez aucun avantage direct de votre participation à cette étude.
- La contribution à l'avancement de l'harmonisation des savoirs en santé entre le secondaire et le collégial est le bénéfice prévu.
- Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée.

Confidentialité

- Pour éviter votre identification comme personne participante à cette recherche, le questionnaire sera anonyme et les données recueillies par cette étude seront traitées de manière entièrement confidentielle.
- Les résultats de la recherche ne permettront pas d'identifier les personnes participantes.
- Les données recueillies seront conservées de façon sécuritaire et le chercheur sera le seul à y avoir accès.
- Les données seront détruites 1 an après que le projet d'essai aura été accepté et ne seront pas utilisées à d'autres fins.

Contact

Si vous avez des questions concernant ce projet de recherche, n'hésitez pas à communiquer avec moi aux coordonnées indiquées ci-dessous :

Yannick Messier
Enseignant en éducation physique au Collège Lionel-Groulx
Local : C-102
Téléphone : 450-430-3120 poste 2643-2

Consentement

En signant ce formulaire, j'atteste :

- Que l'on m'a expliqué l'étude. Oui ☐ Non ☐
- Que l'on a répondu à toutes mes questions. Oui ☐ Non ☐
- Que les préjudices et les malaises que je pourrais subir ainsi que les bienfaits possibles de cette étude m'ont été expliqués. Oui ☐ Non ☐
- Que je comprends que j'ai le choix de ne pas participer à cette étude et d'arrêter d'y participer à n'importe quel moment. Oui ☐ Non ☐
- Que je comprends que je peux refuser de participer à cette étude sans conséquences. Oui ☐ Non ☐
- Que j'ai le choix de ne pas répondre à toute question particulière. Oui ☐ Non ☐
- Que j'ai été informé que mes renseignements personnels resteront confidentiels. Oui ☐ Non ☐
- Que je comprends qu'aucun renseignement pouvant permettre de m'identifier ne sera diffusé ou imprimé. Oui ☐ Non ☐
- Que je recevrai une copie signée du présent formulaire de consentement. Oui ☐ Non ☐

Je consens par la présente à participer à l'étude :

Signature : _____

Prénom et nom (en caractères d'imprimerie) : _____

Date : _____

S.V.P., imprimez et signez deux copies. Conservez une copie et remettez l'autre au chercheur

ANNEXE L

Retranscription des résultats obtenus lors de la passation du questionnaire auprès des étudiantes et des étudiants du Collège Lionel-Groulx

1. Nommez et expliquez sommairement les systèmes corporels directement liés à la pratique de l'activité physique?

E-1 :	-----
E-2 :	-----
E-3 :	Lors d'une activité physique, plusieurs de nos organes et muscles se mettent à fonctionner à un niveau supérieur à celui de base (repos), ce qui fait en sorte qu'ils commencent leurs processus de performance pour aider la personne à mieux interagir avec l'activité qu'elle fait.
E-4 :	Les systèmes qui nous permettent de performer dans un sport.
E-5 :	-----
E-6 :	Muscles, cœur, poumons
E-7 :	Muscles, système cardiovasculaire
E-8 :	Cœur, poumons
E-9 :	Le fait de faire de l'exercice améliore notre corps, notre respiration et notre endurance.
E-10 :	Muscles, cœur, poumons...
E-11 :	Le cœur et le système sanguin pour la circulation sanguine. Le système respiratoire pour l'absorption et la circulation de l'oxygène et le système digestif pour l'absorption et la consommation d'énergie.
E-12 :	Les muscles (jambes, bras, etc.), le cœur, le cerveau...
E-13 :	Faire de l'exercice améliore notre condition physique et aide à notre santé.
E-14 :	-----
E-15 :	Muscles, cœur, poumons (capacité pulmonaire et endurance cardiovasculaire).
E-16 :	Le système sanguin, le système respiratoire
E-17 :	Le cœur est un système corporel qui joue beaucoup sur l'activité physique. Plus on lui en demande, plus il nous en donne, mais il a des limites.
E-18 :	Le système cardiovasculaire est directement lié aux activités physiques, puisque c'est grâce au cœur que le sang oxygéné est réparti au bon endroit dans le corps soit les poumons, les groupes musculaires et le cerveau.
E-19 :	-----
E-20 :	-----
E-21 :	-----
E-22 :	Aucune idée

E-23 :	Le cœur, les poumons, les muscles
E-24 :	Le réchauffement des muscles. Adrénaline.
E-25 :	-----
E-26 :	-----
E-27 :	Le système cardiovasculaire : ce qui a rapport avec l'acheminement du sang dans le corps. Le système musculaire. Le système respiratoire : tout ce qui est lié à la respiration.

2. Nommez les déterminants de la condition physique que vous connaissez?

E-1 :	-----
E-2 :	-----
E-3 :	Respiration, santé, alimentation, entraînement
E-4 :	-----
E-5 :	-----
E-6 :	Masse musculaire, fréquence cardiaque, endurance cardiovasculaire.
E-7 :	Composition corporelle (muscles, masse corporelle), endurance cardiovasculaire et force musculaire
E-8 :	-----
E-9 :	-----
E-10 :	-----
E-11 :	Endurance cardiovasculaire et musculaire, force musculaire, flexibilité et poids.
E-12 :	-----
E-13 :	-----
E-14 :	-----
E-15 :	Bonne capacité cardiovasculaire, bonne capacité musculaire, bonne flexibilité, bonne capacité de récupération.
E-16 :	Le sommeil, une bonne alimentation, être actif.
E-17 :	Les épaules, les biceps, les avant-bras, les cuisses, les mollets, etc.
E-18 :	La force musculaire, l'endurance musculaire, la flexibilité musculaire sont importantes. Mais cela ne peut fonctionner sans une endurance et une force dans le système cardiovasculaire.
E-19 :	Bien manger et bouger chaque jour.
E-20 :	-----
E-21 :	-----
E-22 :	Aucune idée
E-23 :	La santé cardiovasculaire, l'endurance musculaire et la respiration
E-24 :	-----
E-25 :	-----
E-26 :	-----
E-27 :	-----

3. Que connaissez-vous de l'endurance cardiovasculaire?

E-1 :	Je crois que l'endurance cardiovasculaire est de faire travailler le cœur pour que celui-ci commence à battre moins quand il est exposé à une activité physique.
E-2 :	L'endurance cardiovasculaire est le fait d'avoir plus de battement, ce qui permet d'être en santé.
E-3 :	C'est le fait de pousser notre machine le plus longtemps possible et d'atteindre un niveau stable qui permet d'être plus bénéfique à notre corps et de mieux performer.
E-4 :	C'est ce qui te permet d'avoir une meilleure respiration lors d'un exercice physique, d'être plus intense.
E-5 :	Pour moi, avoir une bonne endurance cardiovasculaire c'est d'être capable de courir pendant longtemps sans être essoufflé rapidement.
E-6 :	-----
E-7 :	Capacité du système cardiovasculaire à maintenir un effort physique
E-8 :	-----
E-9 :	La musculation, le jogging
E-10 :	La capacité d'une personne lors d'une activité physique qui demande beaucoup physiquement.
E-11 :	La capacité de faire un exercice physique demandant pour le cœur sur des périodes de temps relativement longues.
E-12 :	Ceux qui font beaucoup d'activité physique en font plus.
E-13 :	C'est pour nous rendre en forme et faire apprendre le cardio à notre cœur.
E-14 :	Cœur distribue plus efficacement l'oxygène vers le sang (muscle)
E-15 :	S'accroît avec la pratique régulière d'activité physique intensive, importante pour conserver une bonne santé.
E-16 :	Être capable de faire une activité physique pendant un certain temps sans que le cœur batte trop rapidement
E-17 :	Forcer en sorte que le cœur pompe plus de sang ce qui endure le corps.
E-18 :	L'endurance cardiovasculaire est déterminée par la quantité de la respiration, donc l'oxygénation du corps lors d'une activité.
E-19 :	La capacité à résister et à endurer, garder ton rythme élevé (au maximum)
E-20 :	Rien
E-21 :	-----
E-22 :	Un rythme cardiaque régulier
E-23 :	Ça provoque un battement rapide du cœur, une accélération de la respiration et une circulation sanguine accélérée.
E-24 :	Le cœur est le muscle le plus ciblé
E-25 :	Je sais que ça fait travailler le cœur et les poumons
E-26 :	C'est la capacité du cœur à pomper assez de sang dans notre système
E-27 :	C'est l'endurance à faire un sport ou un exercice selon les muscles sollicités.

4. Nommez et expliquez sommairement les méthodes d'entraînement que vous connaissez qui permettent d'améliorer l'endurance cardiovasculaire?

E-1 :	Les super-séries d'une activité d'endurance.
E-2 :	Je crois qu'il faut environ 125 battements de cœur par minute pour que l'endurance cardiovasculaire augmente.
E-3 :	Les méthodes d'entraînement sont différentes pour chaque sport, mais il y a quand même une base à tout. C'est-à-dire, qu'il faut commencer à un niveau confortable pour ensuite l'augmenter de plus en plus pour améliorer notre endurance cardiovasculaire. Le temps de répétitions, les pauses ainsi que notre santé en général sont des méthodes pour l'améliorer.
E-4 :	Bouger sous des bases régulières pour te permettre (à ton corps) d'améliorer ton endurance cardiovasculaire. En bougeant sous des bases régulières, il faut augmenter notre intensité lentement pour permettre à ton corps de tolérer plus l'endurance que tu lui imposes.
E-5 :	-----
E-6 :	-----
E-7 :	-----
E-8 :	-----
E-9 :	Faire des séries en musculation. Faire du jogging pour améliorer notre endurance.
E-10 :	-----
E-11 :	-----
E-12 :	La musculation, la course...
E-13 :	Faire du jogging nous aide à nous mettre en forme et nous aide à avoir de l'endurance. Marcher et courir sont des sports qui aident à l'endurance cardiovasculaire.
E-14 :	-----
E-15 :	Entraînement par intervalles (alternance course et jogging), jogging, séries de courses avec un repas entre chacune.
E-16 :	S'entraîner pendant au moins 15 minutes, s'entraîner régulièrement, augmenter le niveau de l'entraînement (le nombre de séries, le temps, etc.)
E-17 :	Tous les sports qui nécessitent de bouger et de faire des efforts sont des entraînements cardiovasculaires.
E-18 :	-----
E-19 :	Faire du jogging/course en accélérant le rythme
E-20 :	-----
E-21 :	-----
E-22 :	Aller au gym et faire une série d'entraînement visant au cardio comme le vélo et l'elliptique de façon régulière.
E-23 :	Lorsque l'on pratique un sport cardiovasculaire comme le soccer, la course, jogging... Cela permet d'améliorer l'endurance cardiovasculaire. Il s'agit de la pratiquer souvent.
E-24 :	Faire un entraînement quotidiennement, varié selon son propre rythme. Par

	exemple, courir durant un certain temps au quotidien.
E-25 :	Le cardio (exemple : jogging)
E-26 :	-----
E-27 :	Un entraînement en endurance qui ne laisse pas beaucoup de temps de repos entre les exercices.

5. Que connaissez-vous de la force et de l'endurance musculaire?

E-1 :	La force musculaire est le fait de faire des exercices avec beaucoup de poids mais en série plus petite. L'endurance est de mettre moins de poids et faire plus de répétition.
E-2 :	L'endurance musculaire et la force musculaire nous permettent d'être en santé.
E-3 :	L'endurance musculaire est de durer plus longtemps un effort mais à un niveau moins élevé tandis que la force est le contraire.
E-4 :	La force est la charge maximale que tu pourrais lever du premier coup et l'endurance musculaire est, par exemple, le nombre de fois que tu peux lever une même charge.
E-5 :	Je crois que la force musculaire c'est de voir quelle masse on peut soutenir ou à quel point on peut tenir
E-6 :	La masse musculaire exerce une force et l'endurance musculaire permet de la maintenir
E-7 :	Force : capacité maximale d'un muscle Endurance : capacité à maintenir un effort
E-8 :	-----
E-9 :	-----
E-10 :	À force de les solliciter, l'endurance musculaire augmente.
E-11 :	La puissance d'un muscle Exemple : la charge qu'il peut déplacer et son habilité à répéter le même mouvement sans se fatiguer.
E-12 :	Certaines personnes sont plus aptes aux sports d'endurance (comme marathon) et d'autres sont meilleurs dans le 100 mètres par exemple.
E-13 :	Pour nous aider à être forts et pouvoir faire des choses pour nous endurcir.
E-14 :	-----
E-15 :	S'accroissent avec l'âge et un entraînement ou la pratique de certains sports, importants pour conserver une bonne santé.
E-16 :	Être capable de soulever un poids pendant un certain temps.
E-17 :	Les muscles sont des tissus qui se déchirent et qui peuvent grossir.
E-18 :	La force musculaire est la puissance déployée musculairement pendant un court instant. L'endurance musculaire est la résistance musculaire déployée pendant la plus longue période de temps.
E-19 :	La force c'est pour augmenter ta masse musculaire (série de 8 à 10) et l'endurance c'est des séries de 11 et plus.

E-20 :	C'est quand on a de gros muscles
E-21 :	-----
E-22 :	Le nombre de séries avec la force que quelqu'un peut faire
E-23 :	C'est le temps pour lequel vous pouvez endurer les muscles qui brûlent.
E-24 :	Les muscles
E-25 :	-----
E-26 :	-----
E-27 :	-----

6. Nommez et expliquez sommairement les méthodes d'entraînement que vous connaissez qui permettent d'améliorer la force et l'endurance musculaire?

E-1 :	Pour la force : super-séries, peu d'exercice dans le programme et mettre du poids (maximal) pour toujours vous améliorez. Pour l'endurance : super-séries, exercices en explosion, mettre moins de poids et faire plus de répétition (parfois avec aide).
E-2 :	Faire à répétition des exercices tout en augmentant le rythme ou la durée de ceux-ci.
E-3 :	Le nombre de répétitions est moins élevé pour la force. Pour l'endurance, c'est le contraire. Faire des négatifs au développé couché permet de développer d'autres muscles.
E-4 :	La force peut être améliorée en levant des poids très lourds avec peu de répétitions. L'endurance musculaire peut être améliorée en prenant des charges moins lourdes mais en l'utilisant plus longtemps.
E-5 :	-----
E-6 :	-----
E-7 :	-----
E-8 :	-----
E-9 :	-----
E-10 :	La capacité aux muscles de s'étirer.
E-11 :	-----
E-12 :	La musculation ou toute autre méthode d'entraînement aide à améliorer la force et l'endurance musculaire.
E-13 :	-----
E-14 :	-----
E-15 :	Exercices avec un ballon suisse (travaille les stabilisateurs, épaules, jambes, etc.), exercices qui utilisent le poids du corps (squat, fentes, pompes, etc.) et musculation sur appareils.
E-16 :	Augmenter les poids, le nombre de séries et s'entraîner régulièrement.
E-17 :	Des séries variées comme des super-séries de biceps ou d'abdominaux par exemple. Lorsque ça fait mal, il faut continuer pour que le muscle se développe.
E-18 :	-----

E-19 :	Force : 3 séries de 8 avec une machine ou des poids libres et prendre des pauses entre chaque série (30 secondes à 1 minute). Endurance : faire environ 3 séries ou plus d'une machine ou des poids libres avec un poids moins élevé que le maximum que tu peux lever mais le faire environ 15 fois chaque série.
E-20 :	Le soulèvement de poids et haltères, qui consiste à soulever des poids et haltères.
E-21 :	-----
E-22 :	Aller au gym et avoir un programme pour améliorer son cardio et sa force
E-23 :	En faisant plusieurs séries de musculation pour chaque membre à travailler.
E-24 :	Faire de la musculation 1-2 fois par semaine quotidiennement. Varier, changer selon l'amélioration.
E-25 :	La musculation
E-26 :	-----
E-27 :	S'entraîner à un niveau assez élevé en ayant un temps relativement court de récupération.

7. Que connaissez-vous de la flexibilité?

E-1 :	Plus que tu es flexible cela peut empêcher d'avoir des blessures musculaires.
E-2 :	La flexibilité permet aux muscles de se rétablir plus rapidement après un effort.
E-3 :	C'est le fait d'étirer certains de nos muscles pour mieux performer lors d'un sport.
E-4 :	Très peu
E-5 :	Avoir de la facilité à étirer nos muscles
E-6 :	La capacité des muscles de s'étirer
E-7 :	Capacité d'extension d'une articulation.
E-8 :	C'est en lien avec nos muscles
E-9 :	C'est les muscles qui s'étirent
E-10 :	-----
E-11 :	La mobilité d'un membre, sa portée maximale.
E-12 :	En s'entraînant on peut devenir plus flexible.
E-13 :	La flexibilité est faite pour nous aider à faire plusieurs sports qui en demandent.
E-14 :	-----
E-15 :	Très important dans la pratique des activités sportives. On performe moins si on est pas assez souple. Les risques de blessures sont plus élevés à cause d'un manque de flexibilité.
E-16 :	Cela permet d'étirer ces muscles (par exemple avant un entraînement).
E-17 :	S'étirer les muscles et le corps dans le but de faire des mouvements plus grands que normalement.

E-18 :	Attitude à un muscle de s'étirer au maximum sans se déchirer.
E-19 :	-----
E-20 :	-----
E-21 :	C'est étirer les muscles pour les rendre plus souples
E-22 :	Rien
E-23 :	C'est un étirement du tendon. S'il est souple et qu'il s'étire facilement c'est qu'on est flexible. Pour le dos, c'est différent, c'est en lien avec la colonne.
E-24 :	Ce sont les muscles qui s'étirent, il peut y avoir un changement avec la pratique.
E-25 :	Elle se fait grâce aux étirements
E-26 :	C'est la capacité d'étirer nos muscles
E-27 :	Je connais seulement quelques tests et exercices de flexibilité.

8. Nommez et expliquez sommairement les méthodes d'entraînement que vous connaissez qui permettent d'améliorer la flexibilité?

E-1 :	Faire des exercices de flexibilité.
E-2 :	Il faut faire des étirements après les exercices.
E-3 :	-----
E-4 :	-----
E-5 :	-----
E-6 :	-----
E-7 :	-----
E-8 :	Les étirements
E-9 :	-----
E-10 :	-----
E-11 :	L'étirement
E-12 :	-----
E-13 :	S'étirer avant chaque cours nous permet d'être beaucoup plus flexibles.
E-14 :	-----
E-15 :	Étirement (avant et après l'activité physique), STA (stretching global actif)
E-16 :	S'étirer régulièrement sans y aller trop brusquement.
E-17 :	Toucher les orteils avec nos doigts tout en gardant les jambes et les bras tendus.
E-18 :	Faire de bonnes séries d'étirement. Le yoga entre autres.
E-19 :	-----
E-20 :	-----
E-21 :	Des exercices à exécuter à répétition
E-22 :	Des étirements
E-23 :	J'étais gymnaste avant alors pendant l'entraînement nous faisons la split, des renversés et d'autres choses pour améliorer notre flexibilité, mais je ne connais pas les noms. Le yoga est un bon moyen pour améliorer la

	flexibilité.
E-24 :	Par exemple la gymnastique, en faire pendant un certain temps de sorte à améliorer sa flexibilité, augmenter « l'entraînement » au besoin.
E-25 :	Les étirements
E-26 :	-----
E-27 :	-----

9. Nommez des habitudes de vie et expliquez les bienfaits d'une saine gestion de celles-ci sur la santé?

E-1 :	-----
E-2 :	Il faut bien manger, avoir une saine alimentation. Une saine alimentation permet d'avoir plus d'énergie lors des exercices physiques.
E-3 :	-----
E-4 :	Marcher au lieu de prendre ta voiture afin de permettre de garder une condition physique supérieure à ce que tu aurais.
E-5 :	Faire de l'activité physique au moins 30 minutes par jour pour être plus actif et avoir une meilleure santé.
E-6 :	La pratique d'une activité physique réduit les masses graisseuses, augmente la masse musculaire, augmente l'endurance cardiovasculaire. Alimentation saine : pour avoir de bons nutriments dans le corps, avoir moins de gras et de sucre. Repos : Il faut dormir un certain nombre d'heures pour éliminer la fatigue ou la réduire, si elle est déjà présente.
E-7 :	Une saine gestion permet d'avoir un bon contrôle sur sa santé.
E-8 :	-----
E-9 :	Bien se nourrir pousse notre corps à être en meilleure condition et à rester en santé. Faire de l'exercice assez souvent peut améliorer notre endurance et notre condition physique.
E-10 :	Regarder ce que nous mangeons (aliment, sucre, etc.) et adopter un mode de vie sain (bouger plus, courir plus, activités physiques).
E-11 :	L'exercice régulier tel un jogging quotidien ou manger sain de façon régulière en portant attention à ce que contient la nourriture que l'on mange et son effet.
E-12 :	-----
E-13 :	Les habitudes de vie, faire des activités, des sports, manger sainement aideraient beaucoup à nos habitudes de vie. On serait plus en forme et moins gras.
E-14 :	Bien se nourrir : apporte vitamines, protéines, énergie...
E-15 :	Pratique régulière du sport, bonne alimentation, étirements et bon sommeil permettent d'être en meilleure santé physique comme mentale et réduisent le stress et le risque de certaines maladies. Il faut bien gérer ces pratiques (pas de surentraînement)

E-16 :	Dormir suffisamment, une bonne alimentation, faire des activités physiques chaque jour.
E-17 :	Faire des exercices constamment tout en mangeant bien et de façon saine. Boire de l'eau et avoir un bon sommeil est favorable quotidiennement.
E-18 :	Marcher et prendre le vélo pour se déplacer, cela garde le système musculaire et cardiovasculaire bien réchauffé et en action et aide à la digestion et réduit les problèmes de santé.
E-19 :	Bouger 30 minutes chaque jour minimum et manger 5 fruits/légumes.
E-20 :	4 heures de sommeil minimum, manger 3 repas par jour, faire du jogging ou de la marche rapide chaque jour. En les gérant bien, on se retrouve avec un corps en santé.
E-21 :	Il faut avoir des bonnes habitudes de vies comme par exemple bouger un peu chaque jour pour être en santé. Il y a aussi une saine alimentation qui nous aide à être en santé et à être plus performant dans le sport.
E-22 :	Bien manger et faire du sport (cardio ou autre) qui peut améliorer la santé. Avoir moins de problèmes de santé causés par une alimentation mal saine. Toujours bouger!
E-23 :	Bien manger, faire du sport et éviter le stress sont des bonnes habitudes de vie pour vivre en santé. Évidemment, nous ne faisons pas tout ça.
E-24 :	Bien sûr cela assure une meilleure espérance de vie. Être en forme plus longtemps. Comme par exemple courir à chaque semaine améliore les bienfaits sur sa santé.
E-25 :	-----
E-26 :	Bien dormir : permet au corps de bien se reposer pour être en forme le lendemain. Manger santé : permet à notre système d'avoir l'énergie essentielle à son bon fonctionnement.
E-27 :	Les habitudes de vie que je connais se situent plus dans les habitudes de bien manger et dans le nombre d'heures de sommeil.

10. Expliquez les bienfaits que procure la pratique régulière de l'activité physique sur la santé?

E-1 :	Espérance de vie. Moins de risque de problèmes vasculaire avec les articulations
E-2 :	-----
E-3 :	Cela développe une sorte de stabilité à notre corps et d'être de plus en plus en forme et ainsi être en santé.
E-4 :	Permet d'éviter des problèmes de santé qui peuvent être graves.
E-5 :	Éloigner certaines maladies, problèmes de santé
E-6 :	Cela réduit les masses graisseuses, donc diminue le risque de maladies. Augmente ton endurance cardiovasculaire, donc ta respiration. Augmente ta masse musculaire donc te force à être en forme
E-7 :	Rester en bonne forme physique, avoir le contrôle sur sa santé, éviter

	quelques problèmes de santé reliés au manque d'activité physique.
E-8 :	Réduit le pourcentage de maladies
E-9 :	Avoir une espérance de vie plus longue. Avoir moins de problèmes respiratoires.
E-10 :	Posséder un meilleur système immunitaire, éviter les problèmes liés à l'obésité et se sentir mieux dans sa peau (santé mentale).
E-11 :	Espérance de vie améliorée, de meilleures capacités de forcer et d'endurance.
E-12 :	Espérance de vie plus longue, bonne santé, meilleures conditions de vie.
E-13 :	Cela nous aide à rester en santé, d'être plus en forme, d'avoir moins de troubles de santé et moins plate.
E-14 :	-----
E-15 :	Permet de garder une bonne condition physique, d'avoir une meilleure capacité cardiovasculaire et de se sentir mieux (pas stressé, plus en forme, moins fatigué).
E-16 :	Une bonne santé cardiaque et diminuer les risques de cancer.
E-17 :	Les vaisseaux sanguins sont (en forme) soit flexibles, ce qui réduit les chances de faire des crises de cœurs ou même des ACV.
E-18 :	Plus on fait d'activité physique, plus on fait travailler le système cardiovasculaire et musculaire. On renforce notre corps avec une bonne circulation sanguine qui va aider à combattre plusieurs maladies.
E-19 :	En meilleure forme physique, meilleure santé, meilleure concentration dans les cours.
E-20 :	Un corps plus en santé, avec plus d'énergie et plus fort.
E-21 :	Cela développe la coordination et plusieurs autres choses. Permet d'être en forme et d'être plus endurants.
E-22 :	Elle nous maintient toujours en bonne santé que ce soit physiquement ou moralement.
E-23 :	Elle améliore ta santé cardiovasculaire. Elle déloge les graisses des vaisseaux du cœur donc on a moins de chance d'avoir une crise cardiaque. On est moins fatigué et plus énergique lorsqu'on fait du sport. L'adrénaline dégagée pendant l'entraînement est une hormone dont notre corps a besoin.
E-24 :	Une meilleure santé, une meilleure forme plus longtemps. Prendre plaisir et s'apprécier mieux. Augmenter la confiance en soi. Être souvent de bonne humeur, moins malade.
E-25 :	La forme, santé physique
E-26 :	Permet au corps de « bien vieillir ». Réduit le risque de maladies. Vivre plus longtemps.
E-27 :	Avoir plus de facilité à faire des tâches de la vie quotidienne. Mieux se sentir en tout temps.

11. Nommez et expliquez sommairement les techniques de relaxation que vous connaissez?

E-1 :	Visualisation et respiration
E-2 :	Lorsque nous dormons, nous récupérons l'énergie perdue. Il y a aussi des bains de glace pour relaxer les blessures. Améliorer la circulation du sang.
E-3 :	----
E-4 :	Respiration lente. Faire des étirements avant et après de l'activité physique.
E-5 :	Le yoga
E-6 :	Sommeil, yoga, taïchi, massage, spa
E-7 :	-----
E-8 :	Yoga
E-9 :	Le yoga qui travaille l'esprit et les muscles.
E-10 :	Yoga qui travaille avec l'esprit et la condition physique.
E-11 :	Le sommeil
E-12 :	Le yoga
E-13 :	Yoga est une technique de relaxation faite sur nous même en relaxation avec nous et être relaxe
E-14 :	Méditation : à genoux, yeux fermés, ne marche pas, la douleur aux jambes est trop atroce.
E-15 :	Contrôler et ralentir ma respiration.
E-16 :	De la musique calme.
E-17 :	Dormir ou s'asseoir et respirer profondément en ne pensant à rien du tout.
E-18 :	Rester couché et pratiquer la respiration.
E-19 :	-----
E-20 :	-----
E-21 :	Yoga consiste à faire plusieurs étirements
E-22 :	Dormir! Faire du yoga, marcher. Tout ce qui détend.
E-23 :	Le yoga est un sport de relaxation efficace contre le stress. Tout sport qui est pratiqué régulièrement dégage le stress. Les techniques de respiration sont des bonnes méthodes.
E-24 :	Le yoga!
E-25 :	yoga
E-26 :	-----
E-27 :	Stretching, cool down après l'entraînement

Légende :

- ☒ Excellente maîtrise du sujet
- ☐ Bonne maîtrise du sujet
- ☐ Faible maîtrise du sujet

ANNEXE M

Retranscription des résultats obtenus lors des entrevues auprès des enseignantes et des enseignants de niveau secondaire

1. Qu'enseignez-vous sur fonctionnement des systèmes corporels qui sont directement liés à la pratique de l'activité physique à vos élèves? De quelle façon le faites-vous?

ES-1 :	Je vais enseigner le système circulatoire et musculaire.
CHERCHEUR :	Excellent
ES-1 :	En gros, c'est ce que je vois, mais je dois te dire que j'enseigne à deux types de clientèles différentes parce que j'ai le régulier quatre et cinq et j'ai le un groupe de cardio-santé juste fille. C'est une option, ce qui fait que c'est quatre périodes par semaines. Ce qui fait que c'est beaucoup plus précis et je vois beaucoup plus de choses.
CHERCHEUR :	Puis dans le cardio-santé est-ce que tu vois le système cardio-respiratoire ?
ES-1 :	Oui, je vois sensiblement la même chose et en plus, je touche l'alimentation, ce que j'ai très peu le temps de voir avec les groupes réguliers.
CHERCHEUR :	De quelle façon est-ce que vous amenez cela dans vos cours ?
ES-1 :	<p>Je te dirais que je vais amener ça souvent pendant l'activité ou pendant que je prépare l'activité.</p> <p>Exemple : on se prépare pour aller courir à l'extérieur, je vais parler des fréquences cardiaques, ce que nous allons viser, ce que le fait de s'oxygéner va nous donner, le système respiratoire, comment je vais gérer ma respiration tout au long de la course, les muscles, qu'est-ce que cela me donne les étirements après.</p> <p>C'est avant l'activité, parfois à titre de capsule, parfois je vais passer de l'info écrite sur papier mais cela n'est pas toujours bien reçu parce que le papier en éducatif! Mais en gros moi c'est les façons que je vais utiliser.</p>
CHERCHEUR :	Parfait

ES-2 :	Est-ce que tu parles dans les cours réguliers ou dans les cours optionnels ?
CHERCHEUR :	J'aimerais bien, si tu es capable de me faire la différence entre les deux. Donc, me mentionner en régulier c'est ça et dans les cours d'option c'est ça ?

ES-2 :	En cinquième secondaire, ici on a des programmes spécifiques au niveau des sports. On a le hockey, le basket-ball et le multi-cardio. Le multi-cardio, c'est un cours qu'on peut relier à la compétence de la santé. C'est un cours qui se passe en salle d'entraînement. C'est 80 cours. Il y a une différence entre les cours de garçon et les cours de fille puisqu'il y a des cours de garçons et des cours de fille. On travaille sur les systèmes corporels donc il y a une base théorique sur l'anatomie. Il y a une base théorique sur les méthodes d'entraînement aussi et il y a une base théorique sur les programmes d'entraînement qui sont discutés dans le cours.
CHERCHEUR :	Puis, au régulier est-ce que vous avez le temps de faire la même chose ?
ES-2 :	Au régulier, il y a une initiation à la musculation qui se fait à partir que la quatrième secondaire. On parle de huit cours d'une heure en quatrième secondaire et huit cours d'une heure en cinquième secondaire. C'est de l'initiation à la musculation. Par contre, on se retrouve avec des groupes que des gens ont une bonne base puisqu'ils suivent le programme multi-cardio dans les groupes réguliers mélangés avec ceux qui n'en ont jamais fait.
CHERCHEUR :	Est-ce que vous avez le temps de parler du système respiratoire, du fonctionnement des muscles, de ce genre de chose là ou vous avez juste le temps de l'effleurer ?
ES-2 :	On effleure le sujet. C'est sûr que ce qui est fondamental dans un groupe régulier, c'est le côté sécuritaire. On a 32 élèves dans une surface de travail. Tant et aussi longtemps que le côté sécurité n'est pas acquis, on est limité. Une fois qu'ils sont sensibilisés à ce sujet, là tu peux rentrer quelques notions théoriques. Les notions théoriques c'est oui, mais par contre, l'exécution des mouvements, la mécanique du mouvement, c'est aussi important. En fin de cours, tu peux parler d'alimentation, des systèmes respiratoires, du cardio.
CHERCHEUR :	Excellent merci

2. Quels déterminants de la condition physique enseignez-vous à vos élèves?

ES-1 :	<p>Endurance cardio, flexibilité, équilibre énergétique.</p> <p>Je vais parler de gestion de stress, mais juste en disant qu'il faut apprendre à bien le gérer. Parfois, je fais des séances de relaxation, mais c'est plus avec mon groupe de cardio-santé que j'ai le temps de le faire.</p> <p>Avec les étudiants réguliers, je vais regarder plus la flexibilité. J'amène aussi le sommeil, mais pas de façon précise comme : « aujourd'hui on va parler de stress ». C'est toujours passer de l'information à travers mon enseignement. C'est très rare qu'on prenne du temps puisqu'on n'a pas</p>
--------	--

	beaucoup de temps et on fait tellement de discipline qu'on a plus de temps.
CHERCHEUR :	Est-ce que vous voyez la force et l'endurance musculaire un peu ?
ES-1 :	Pas du tout, je ne touche pas à ça. C'est bête mais je ne touche pas à ça.

ES-2 :	Ici, à l'école, on met beaucoup d'emphasis sur le cardio-vasculaire, beaucoup d'emphasis. On voit aussi la force et l'endurance musculaire.
CHERCHEUR :	Est-ce que vous parlez de flexibilité aussi ?
ES-2 :	Ça, on l'effleure. On l'effleure parce que même nous en tant qu'éducateur physique on est bombardé de divers information. Est-ce qu'on fait la flexibilité avant les entraînements ou après les entraînements ? On sait qu'avant les entraînements, ce n'est pas nécessaire. Après les entraînements par contre, surtout le soir c'est bon d'en faire. Il y a des jeunes qui ont reçu l'information avec des entraîneurs de football de s'étirer avant une course de 12 minutes. On leur dit que ce n'est pas bon et qu'il risque de se blesser. On les sensibilisent mais peut-être pas assez.

3. Qu'enseignez-vous sur l'endurance cardiovasculaire à vos élèves? Quelle méthode d'entraînement leur apprenez-vous? En faites-vous l'expérimentation dans vos cours?

ES-1 :	Je vais enseigner d'abord son importance, comment c'est important d'avoir un bon cardio, les fréquences cardiaques, comment les prendre, les fréquences cibles, le maximum et le minimum, la surcharge. Ça c'est les méthodes d'entraînement mais on doit y aller quand même graduellement pour ne pas surcharger d'un coup. Qu'est-ce que je leur montre aussi en endurance cardio ? La récupération. Pas à quoi ça sert, mais les avantages que cela nous donne lorsqu'on récupère rapidement.
CHERCHEUR :	Est-ce que tu as le temps de faire ça et pour tes groupes réguliers et pour tes groupes santé-cardio.
ES-1 :	Oui parce qu'en début de saison, septembre jusqu'à novembre, on ne fait que tu jogging. On est dehors. On peut faire du soccer mais ils doivent courir un 30 minutes sans arrêt.
CHERCHEUR :	Toujours ?
ES-1 :	Donc, ça nous amène à parler pas vraiment de l'endurance musculaire mais du cardio. Et en plus, à l'expérimenter. Donc, ils voient la différence et ils nous en parlent.
CHERCHEUR :	Puis est-ce que tu vois surtout l'entraînement continu comme méthode d'entraînement ?
ES-1 :	Oui. Écoute, on va parler un peu d'intervalle. J'en ai déjà fait, mais je te dirais que c'est plus du continue. Mais à l'occasion, de l'intervalle.
CHERCHEUR :	Par rapport à leur niveau de condition physique.
ES-1 :	Oui c'est ça. En cardio-santé je vais le faire plus puisque je travaille en atelier parfois.

ES-2 :	<p>Dans un cours régulier, on débute par une progression. Le but étant le test de Cooper 12 minutes sur une piste de 400 mètres. À l'automne, ils vont commencer sur la piste de 400 mètres par trois tours, soit 1,2 km. Je commence par parler de prise de pulsation. Ils prennent leur pulsation cardiaque. Je leur dis : « là ta pulsation cardiaque est à 100, cela équivaut à quel pourcentage d'effort. ». Je fais toujours le calcul 220 moins ton âge et on extrait le pourcentage. C'est sûr que je pourrais faire d'autres calculs mais j'y vais avec la base. Ensuite, je leur dis : « là tu veux vraiment travailler avec des pulsations cibles, tu veux vraiment faire un bon travail, il faut que tu travailles environ à 70 % ». Donc exemple, le jeune à 16 ans, 70 % de 204 représente environ 145 pulsations. Donc là, le jeune reprend sa pulsation à la fin de la course. Et oups ! Je suis à 180. J'étais trop vite ou là je suis à 145 c'était parfait. Souvent, je les sensibilise dès le premier cours. On fait un 400 mètres, on prend les pulsations, on regarde où on est rendu et là les jeunes commencent à comprendre leur rythme. Je dis aussi une moyenne pour chaque tour. Je regarde et pour le groupe d'âge, un bon coureur va faire ça à peu près en 1 minute 50 et moins. Mais si tu te situes en deux minutes, c'est bon aussi. Mais l'objectif fondamental que je donne c'est de faire la course sans arrêt de course pour amener le jeune évidemment à faire le 12 minutes sans arrêt de course. C'est donc dans le principe d'endurance. Ce n'est pas vraiment de l'endurance mais être capable de le faire. Le processus est simple. On commence lentement avec 1,2 km le premier cours. Prise de pulsation pour que le jeune prenne conscience de ses pulsations cibles. L'autre cours, on fait la même chose mais on augmente. On y va à 1,6 km, on prend les pulsations et ensuite, je dis au jeune : « tu les prends ou tu les prends pas, mais tu commences à connaître ton rythme ». Je leur dis que ce n'est pas en une fois semaine qu'ils vont devenir de bons coureurs. « Va courir chez toi, l'examen c'est dans un mois, dans six semaines. Faisant deux fois par semaine chez toi. Donne-toi un 15-20 minutes de course et tu vas être meilleur ». Donc les jeunes, il y en a qui s'en tirent bien, d'autres moins mais ils sont évalués là-dessus. À la mi-session, je fais un cours intervalle avec eux. Je leur dis : « si tu veux augmenter ta capacité cardio-respiratoire, on va faire un cours d'intervalle ». Cela peut-être aussi bon. Donc, on fait un cours d'intervalle, je leur explique que les pulsations vont monter plus hautes, à 90-95 % de leur capacité. Ensuite, il y a un léger temps de repos et on reprend et tout ça. Donc je les sensibilise à tout ça. Mais encore une fois, c'est de la sensibilisation.</p>
CHERCHEUR :	Excellent
ES-2 :	<p>Moi, mon objectif fondamental Yannick c'est qu'au 12 minutes, c'est simple, c'est que tout le monde soit capable de faire sa course sans arrêt de course. D'ailleurs, au département d'éducation physique ici lorsque je</p>

	suis arrivé dans les années 90, tu avais 12 minutes, tu avais ta note. Que tu marches, que tu cours. C'était basé seulement sur la performance. Cinq tours et demi donnaient 60 et huit tours 100 %. Moi j'ai dit à mes collègues : « on va faire quelque chose et on va essayer vraiment d'inciter les jeunes à courir ». On leur a dit : « on va séparer ça. Si tu fais ton 12 minutes sans arrêt de course, tu as ton 50 % et l'autre 50 % est basé sur la performance ». Et là, on a vu, c'est incroyable, les jeunes se dirent qu'ils avaient une chance s'ils s'entraînent un peu. Donc là, les jeunes arrivent à faire quatre tours mais sans arrêt de course.
CHERCHEUR :	Et il se retrouve avec une note respectable ?
ES-2 :	C'est ça !

4. Qu'enseignez-vous sur la force et l'endurance musculaire à vos élèves? Quelle méthode d'entraînement leur apprenez-vous ? En faites-vous l'expérimentation dans vos cours?

ES-1 :	Je n'en parle pas vraiment. Si tu veux savoir pourquoi, ce n'est pas par manque de temps. J'ai l'impression qu'ils le connaissent, mais je suis sûr qu'ils ne le connaissent pas, et c'est comme si ça faisait partie de leur vie. C'est quelque chose sur lequel moi je n'accroche pas. C'est important mais même en période de perte d'autonomie, je vais plutôt parler de flexibilité. On va en parler de tonus musculaire mais c'est comme tellement acquis. Tout le monde sait ça que quand tu es actif que tu as du tonus que ça me glisse entre les mains. Ils comprennent moins à quoi sert l'endurance cardio donc je mets l'emphasis sur ça. C'est ma vision. Je mets l'emphasis là où je pense que c'est le plus important.
ES-2 :	Moi la première chose que je tente de faire avec les jeunes lorsqu'on travail l'endurance musculaire ou la force musculaire c'est de les rendre autonomes. Dans le sens où on travaille sans appareil : push up, redressement assis, chin-up.
CHERCHEUR :	Les exercices qui impliquent le poids du corps.
ES-2 :	Exactement, je travaille avec le poids du corps. Ça, tu peux faire ça chez vous dans un parc, tu peux t'organiser. Ensuite, je les sensibilise. Je leur dis : « regarde, si tu as un ensemble d'haltères que tu trouves chez toi avec 150 livres, comment tu peux t'entraîner ? » Je les sensibilise à ça et après je prends les appareils.
CHERCHEUR :	Mais est-ce que tu vas leur montrer des méthodes comme par exemple les répétitions négatives, leur expliquer la différence entre des séries en force ou en endurance ?
ES-2 :	Non, je brosse un tableau de c'est quoi l'entraînement en force ou en endurance. Par exemple, quatre séries de six répétitions on travail plus en force avec un plus grand temps de repos. On travaille plus en endurance avec 15 répétitions avec quatre ou cinq séries avec peu de

	temps de repos. Ça, je leur dis, mais je ne rentre pas dans les détails.
--	--

5. Qu'enseignez-vous sur la flexibilité à vos élèves? Quelle méthode d'entraînement leur apprenez-vous? En faites-vous l'expérimentation dans vos cours?

ES-1 :	D'abord, j'enseigne son importance ne serais-ce que dans nos activités régulières. Certaines filles ne sont pas capables d'attacher leur propre soutien-gorge à 15 ans.
CHERCHEUR :	Ça existe !
ES-1 :	Oui ça se peut. Ce qui fait que, pour moi, oui la flexibilité c'est dans les activités, c'est les courbatures mais c'est plus que ça. C'est être capable d'être efficace dans notre vie ordinaire, et bon, éviter la perte d'autonomie. Je fais référence aux grands-parents, entre autres, qui perdent leur autonomie. Évidemment, on parle un peu de tonus. Comment on l'expérimente ? Je fais toujours de la flexibilité après mes cours, surtout lorsque je suis en période de jogging. Quand je suis en période de basket, je vais en faire mais un peu moins. Comme je fais beaucoup de cardio, on est deux mois en cardio en début de saison, là c'est le temps de passer les messages en début d'année. Après ça, les activités se prêtent moins à nos beaux déterminants. Méthode d'entraînement : écoute, j'en fais deux fois neuf jours avec les étudiants. On ne peut pas parler beaucoup de méthode d'entraînement. Moi, ce que j'essaie de faire, c'est de toujours reprendre les mêmes pour qu'ils s'en fassent une routine et qu'il la fasse à la maison pour que cela devienne justement une routine et qu'il voit la différence.
CHERCHEUR :	Donc ça va être le classique, on s'étire de façon passive et on maintient la position pendant 30 secondes ?
ES-1 :	Oui, en plein ça pour que ça fasse partie de leur vie un moment donné.

ES-2 :	Comme j'ai mentionné plus tôt, c'est un sujet qui est effleuré. Par contre, ce qui est montré comme méthode, c'est la classique. Étirements passifs et on maintient pendant 30 secondes.
--------	--

6. Quelles habitudes de vie abordez-vous dans vos cours? Nommez-les et expliquez comment vous les présenter.

ES-1 :	Je commence par l'activité physique. D'abord, je promeus mon métier dans un premier temps; comment c'est important de faire de l'activité physique. Moi, j'aime l'activité physique et l'éducation physique. Ça va toute dans un tout. Et comme je disais plus tôt : « être efficace et efficace au travail, efficace dans notre vie de tous les jours. Ça devient un chasse stress et ça m'aide pour le sommeil ». Je touche finalement à nos 5 habitudes de vie. Avec mon cours de cardio-santé, je vais aller plus en précision, plus pointu. Par exemple, en alimentation, on fait des cours juste de ça. Sur l'année, ce n'est pas beaucoup. Il y a deux cours par
--------	---

	étape où je vais en classe et où je vais donner des notions de nutrition. On fait des échanges de recette. C'est très fille mais ça marche. Avec elle, je vais aussi beaucoup travailler sur le stress.
CHERCHEUR :	Est-ce spécial à l'option ou les cours sont démixé à votre école
ES-1 :	Ce n'est pas démixé, c'est spécial à l'option. Si c'était juste de moi, se serait démixé partout, mais on ne peut pas en parler trop. Je parle du sommeil. Écoute, je parle de toutes les habitudes mais avec cardio-santé, j'ai beaucoup plus de temps avec elles. Donc, je peux approfondir beaucoup plus, entre autres, l'alimentation et le stress surtout.
CHERCHEUR :	Dans le régulier ?
ES-1 :	Dans le régulier, je vais plus l'effleurer. D'abord, j'ai moins le temps et je te dirais que j'ai tellement de discipline à gérer avec des gars de secondaire cinq que je n'avais jamais le temps de parler de ses affaires là. 75 minutes ce n'est pas long. Ce n'est pas évident.

ES-2 :	Habitude de vie : on parle d'alimentation, surtout en cinquième secondaire. Il y a beaucoup de jeunes qui me posent des questions sur l'alimentation.
CHERCHEUR :	Sur les produits ?
ES-2 :	Effectivement, surtout dans les programmes spéciaux, il y en a qui me demande si les protéines ou la créatine c'est bon, si le Red Bull c'est bon, etc.. Il faut les sensibiliser à ça. Dans le programme multi-cardio, il y a en plus une personne de l'extérieur qui vient faire une conférence spécifique sur les produits, sur l'alimentation. Donc, ça sensibilise les jeunes. On le fait à chaque année avec ce programme là. Pour ce qui est des programmes réguliers, on sensibilise les jeunes à l'alimentation. On leur donne un 10-15 minutes mais sur huit cours, ce n'est pas plus que 10-15-20 minutes et c'est tout.
CHERCHEUR :	Avez-vous le temps d'effleurer les habitudes de sommeil, la sédentarité et ce genre de chose là ?
ES-2 :	Oui, mais moi, surtout lorsque je vois mes jeunes de secondaire cinq courir, j'essaye de faire une analyse mécanique du jeune. Souvent, s'il a de la difficulté à courir, je regarde s'il a besoin d'orthèse, s'il court croche, s'il est bien chaussé. Lorsque je dis au jeune : « tu as peut-être besoin d'orthèse ». Je trouve ça intéressant parce que les jeunes reviennent me revoir et me disent qu'ils ont consulté et qu'effectivement, il en avait besoin. Un autre jeune qui a beaucoup d'embonpoint, je leur dis : « regarde, c'est certain que ça va être difficile pour toi mais moi, je te suggère trois ou quatre séances de vélo stationnaire par semaine en plus de ta course ». Donc le jeune s'inscrit au gym les midis. Il se prend en main. C'est important de donner tous les outils pour qu'ils se prennent en main.
CHERCHEUR :	Surtout que c'est le temps de se prendre en main à cet âge là.

7. Qu'enseignez-vous sur les bienfaits que procure la pratique régulière de l'activité physique sur la santé? Comment vous y prenez-vous?

ES-1 :	On en a parlé plus tôt : l'autonomie, l'efficacité dans ta vie, le bien-être, le chasse stress, meilleur sommeil, meilleure énergie, les endorphines. Je ne vais pas utiliser ces mots là mais je leur dis qu'on va chercher un état de bien-être après l'activité physique. Donc c'est les bienfaits qu'on retrouve au niveau du cœur, au niveau de la tonification des muscles, des os. Je passe à travers mais ce qui est retenu? Tu sais que l'on retient 10% de ce que l'on entend! Donc j'aurais beau en parler beaucoup, ça n'accrochera pas tout le monde. Et ce n'est pas tout le monde qui va retenir la même chose.
CHERCHEUR :	Mais dans tous les cas, d'après ce que je peux percevoir, on a juste le temps d'effleurer et jamais d'aller en profondeur ?
ES-1 :	Et voilà! Sauf pour le cours de santé-cardio puisque je les vois quatre fois au neuf jours et elles ont deux cours d'éduc en plus. Donc, ces filles là ont six cours aux neuf jours d'éduc.
CHERCHEUR :	Ok
ES-1 :	Toute une différence. D'abord au niveau de la relation et au niveau du contenu aussi.

ES-2 :	Encore sensibiliser les jeunes. Comme je te disais plus tôt, le test de 12 minutes ce n'est pas assez parfois. Si tu en fais plus, tu vas avoir une meilleure note, tu vas te sentir mieux et tu vas être plus en forme. Tout part de là.
--------	---

8. Quelles techniques de relaxation enseignez-vous? Nommez-les et expliquez comment vous les présenter.

ES-1 :	Enseigner c'est un grand mot, moi je te dirais plutôt expérimenter.
CHERCHEUR :	Expérimenter ?
ES-1 :	Dans le sens où je ne l'enseigne pas, c'est-à-dire je leur fais vivre. Je ne suis pas une spécialiste de la relaxation comme telle. Je n'en fais pas et, lorsque j'en fais, c'est parce que je l'ai appris un peu sur le tas. Je n'ai pas vraiment lu là-dessus. On va expérimenter la respiration. Les techniques de respiration contrôlée. Je vais aussi faire de la relaxation guidée. Moi, je l'ai appelé comme ça. Ça doit avoir un nom mais je ne le sais pas. D'abord, je mets une musique et je leur raconte une histoire ou elle voyage à travers mon histoire. C'est ce que j'appelle une relaxation guidée puisque ça les fait vraiment sortir de leur problème immédiat. Parce qu'elles sont obligées de s'imaginer. Lorsque je dis obligées c'est parce que c'est dans mon cours de santé-cardio. Je les amène sur un

	nuage. On voit des maisons. Elles sont tellement dans mon histoire qu'elle se sorte de la réalité. Pour elle, c'est ce qui est magique. Chaque fois que j'ai fait ça, elle me demande toujours quand on recommence.
CHERCHEUR :	C'est ce qui fonctionne le mieux.
ES-1 :	Oui mais j'ai utilisé aussi Schultz
CHERCHEUR :	Ah oui !
ES-1 :	Je l'ai essayé, elle aime ça aussi mais elle préfère la relaxation guidée.
CHERCHEUR :	Est-ce toujours dans le même contexte ; en fin de période ou lors d'une période de retour au calme.
ES-1 :	Non, parfois, je prends une période complète
CHERCHEUR :	Une période !
ES-1 :	Oui, Schultz c'est une période complète. Non j'exagère, moi j'ai 75 minutes. En fait, je vais faire une partie, mais je ne vais pas faire une partie cardio avant une relaxe. Je vais aller plus dans quelque chose qui est Yoga et je continue avec ça. Par contre, mes relaxations guidées, ça arrive que je vais utiliser ça après un cours de cardio. Mais Schultz, je trouve que ça prend plus un environnement. J'essaie de les placer dans un environnement plus favorable puisque ce n'est pas tout le monde qui est capable de se laisser guider, de se laisser aller.

ES-2 :	Je n'enseigne pas de technique de relaxation mais chez les filles elles le font par contre.
CHERCHEUR :	Chez les filles elles le font ?
ES-2 :	En multi-cardio fille, elles ont un cours de yoga. Elles ont une étape de yoga.
CHERCHEUR :	Une étape complète ?
ES-2 :	Je dis une étape complète, mais c'est plutôt sept ou huit cours. Alors qu'une étape en option c'est vingt cours.

9. D'après vous, est-ce que vos pratiques en terme d'enseignement des savoirs liés à la santé sont représentatives de celle de vos collègues de travail dans cet établissement?

ES-1 :	Non
CHERCHEUR :	Pas du tout !
ES-1 :	Non, pour quelques raisons. D'abord, j'ai plus de formation qu'eux. Donc, je suis peut-être plus allumé. Je ne suis pas plus intelligente mais je suis moins rébarbative au changement. Moi, j'ai été personne ressource pour les commissions scolaires donc je connais plus le programme. Nécessairement, en le connaissant plus, je suis capable de le passer. Encore une fois, pas mieux mais je vais être allumé sur le fait de le passer parce que je connais l'importance et tous les liens que ça donne dans le programme. Et pourtant eux, ils ont eu des formations mais ça ne colle pas. Pour eux, dans leur tête, c'est trop papier crayon. Et même si

	je passe de l'information supplémentaire, ils n'en veulent pas plus
CHERCHEUR :	Donc ils ne veulent pas adopter la réforme ?
ES-1 :	Non En fait, ce programme-là ne passe pas surtout au secondaire et surtout chez les hommes. J'ai une collègue fille et elle fait comme moi. Elle est capable de le faire et ça marche.
CHERCHEUR :	Est-ce que vous pensez que ce serait plus facile enseigner ce programme là à une clientèle féminine que masculine.
ES-1 :	Tout à fait
CHERCHEUR :	Est-ce que les gars de secondaire cinq sont ouverts à ça ou pourraient être réceptifs à ça ?
	Les gars élèves seraient réceptifs à ça mais pas en grosse quantité. Il y a des choses super à faire avec ça mais il faut commencer petit pour leur bâtir un portfolio à leur entrée au secondaire pour qu'il s'habitue à ça. Mais tu arrives avec ça en secondaire cinq et tu n'as jamais rien fait avant tu vas avoir l'air d'un extra-terrestre. Il faut vraiment commencer petit mais ceux qui enseignent aux petits ne le font pas. Donc lorsqu'il arrive avec moi en quatre et cinq il pense que je suis tombé des nuages parce que j'arrive avec du papier crayon. Ça ne marche pas. Il faut donc vraiment commencer jeune, surtout en éducation !
ES-2 :	Je pense qu'ici le département est assez exceptionnel. Je pense qu'il y a des gens motivés qui sont pour la cause de l'activité physique et du sport. Je ne regarde pas ce qui est fait au niveau de mes collègues mais je peux te dire que dans l'ensemble l'information est bien diffusée.
CHERCHEUR :	Merci, c'est tout pour l'entrevue

Légende :

- ☒ Beaucoup de savoirs enseignés
- ☒ Certains savoirs enseignés
- ☐ Peu de savoirs enseignés

ANNEXE N

Retranscription des résultats obtenus lors de la passation du questionnaire auprès des enseignantes et des enseignants du Collège Lionel-Groulx

1. Dans quelle mesure, considérez-vous que les questions destinées aux étudiantes et aux étudiants de l'ensemble 1 en éducation physique sont représentatives des thèmes communs en santé abordés au secondaire et au collégial?

EC-1 :	C'est pareil
EC-2 :	Les questions destinées aux étudiants sont représentatives du contenu abordé avec les élèves lors du cours de l'ensemble 1. Par contre, je ne suis pas en mesure d'argumenter pour le niveau secondaire. De mon côté, je remarque qu'il y a beaucoup de notions qui sont absentes chez mes étudiants et qui se retrouvent dans la liste des savoirs abordés au secondaire.
EC-3 :	J'ai une moins bonne connaissance des thèmes développés au secondaire. Par contre, les éléments travaillés au collégial sont bien présents.
EC-4 :	Le questionnaire fait très bien ressortir les thèmes communs. Cependant, il ne traite pas de l'interdépendance des différentes dimensions du mieux-être. Cela m'apparaît important dans le concept de santé.
EC-5 :	Je crois qu'elles sont directement liées.

2. Quelle est votre perception générale du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants du cours de l'ensemble 1 en éducation physique au collégial (pertinence, durée, objectif) ?

EC-1 :	Adopter une terminologie plus simple. « système corporel » Est-ce les filières? « déterminent de la condition physique » Est-ce les façons d'améliorer sa condition physique?
EC-2 :	Le questionnaire semble pertinent afin d'évaluer le niveau de connaissance d'un groupe sur le thème de la santé. De plus, le fait que le questionnaire comprenne 10 questions permet de l'insérer facilement à l'intérieur du premier cours de la session.
EC-3 :	Je crois que certains élèves auront de la difficulté avec les terminologies (par exemple, système corporel). Il est important que celui qui passe le questionnaire s'assure de la compréhension (pour les élèves) des termes, sans quoi on ne pourra connaître leur savoir réel. Quelques questions à

	choix multiples, pourraient aussi aider aux élèves de se remettre dans le bain.
EC-4 :	Le questionnaire touche à tous les points importants. Il serait intéressant que les élèves soient questionnés sur leur perception de l'activité physique !
EC-5 :	Je le trouve simple, mais compliqué en même temps. Je crois qu'il est génial, car il couvre tous les sujets qui seront abordés lors des cours d'éducation physique au collégial, mais j'aurais pris des questions plus spécifiques, peut-être quelques questions à choix de réponses. Personnellement, j'ai de la misère à savoir quel genre de réponse je devrais noter si j'avais à répondre à ce questionnaire (ex : que connaissez-vous de la force, l'endurance et la flexibilité ?)

3. Considérez-vous que la classification de la grille d'analyse du questionnaire proposée par le chercheur est adéquate ? Si oui, croyez-vous que la classification en trois niveaux de maîtrise est suffisante ? Sinon, comment auriez-vous procédé ?

EC-1 :	C'est bon
EC-2 :	De mon côté, je considère la grille d'analyse adéquate et très complète, car il ne faut pas oublier que ce questionnaire s'adresse à des étudiants de 17-18 ans et non à des experts de la santé.
EC-3 :	La perfection
EC-4 :	Oui. La grille me semble adéquate, claire et complète.
EC-5 :	Je trouve super les critères, mais en lien avec la question précédente, je crois qu'ils soient trop précis, du moins pour quelques questions. Si c'était moi, seule devant le questionnaire, mes réponses seraient loin de celles inscrites dans la grille d'analyse (pour les questions 3-5-7).

4. Considérez-vous que l'analyse du questionnaire destiné aux étudiantes et aux étudiants permet une représentation du domaine des savoirs en santé des répondantes et des répondants ?

EC-1 :	Oui, très bonne grille
EC-2 :	Tout à fait, car les questions du questionnaire portent sur les sujets abordés en classe avec mes étudiants lors du cours de santé.
EC-3 :	Oui
EC-4 :	Certainement. Cependant, c'est l'application de ces savoirs dans leur vie future qui nous permettrait d'avoir une vraie représentation. Et ça, ce n'est pas évident.
EC-5 :	Oui

5. Dans votre pratique, considérez-vous qu'il est important de partir de ce que les étudiantes et les étudiants connaissent ? Si oui, pourriez-vous songer à utiliser ce questionnaire pour y parvenir ? Sinon, comment faites-vous pour arrimer les savoirs que vous enseignez à ceux qu'ils ont vus au secondaire ?

EC-1 :	Je pense que c'est important d'évaluer leur connaissance au début, mais leurs résultats aux premières évaluations démontrent clairement le besoin d'apprendre la matière. Le questionnaire pourrait aussi servir de question préparatoire à l'examen des connaissances.
EC-2 :	Oui et non, car il a toujours beaucoup d'écart au niveau des savoirs entre les étudiants. Cet écart peut être expliqué par l'endroit de provenance des élèves et par le fait qu'il y a beaucoup d'information disponible sur la santé dans l'entourage des étudiants. Par exemple, lorsque j'aborde le thème de l'endurance cardiovasculaire, il peut y avoir des coureurs dans ma classe. Donc, ceux-ci en connaissent beaucoup plus sur le sujet que le reste des étudiants. Aussi, il peut y avoir une fille qui contrôle son poids depuis 2 ou 3 ans et qui est suivie par un nutritionniste. Donc, encore une fois, l'écart est présent, mais je ne peux pas négliger la base pour les autres étudiants. En terminant, oui je pourrais utiliser ce questionnaire afin de mesurer le niveau de connaissances de mes groupes.
EC-3 :	Il est très difficile de s'adapter à tous puisque certains élèves (Saint-Sacrement et Académie Ste-Thérèse) ont les livres destinés au collégial (en éducation physique), et ce, depuis secondaire 1. D'autres élèves arrivent beaucoup moins équipés. Il faudrait classer les élèves selon leur degré de connaissance un peu comme on le fait en anglais.
EC-4 :	Bien sûr qu'il faut partir de ce que les étudiants connaissent. Ce qui me laisse un peu perplexe, c'est l'application des savoirs au secondaire !
EC-5 :	Je crois qu'il est important de savoir ce qu'ils connaissent. Je crois que l'idée du questionnaire est super, mais les questions ne me conviennent pas toutes, j'en modifierais quelques unes. En ce moment, lorsqu'ils ont une lecture d'un chapitre de leur manuel, je fais un retour en classe. Je leur demande ce qu'ils connaissent et ce qu'ils ont appris suite à leur lecture. J'aimerais par contre modifier mon approche, plutôt que d'attendre après la lecture, je demanderais ce qu'ils connaissent du sujet de leur prochaine lecture, inscrire individuellement ces informations sur une feuille que je ramasserais, et ce, avant ladite lecture. Lors du retour en classe, je redistribuerais leur feuille de notes sur laquelle ils compléteraient avec les choses nouvellement apprises.

6. En quoi l'utilisation du questionnaire et de la grille d'analyse qui s'y rapporte peut aider les enseignantes et enseignants en éducation physique au collégial à arrimer leur enseignement sur les apprentissages antérieurs des étudiantes et étudiants issus du renouveau pédagogique?

EC-1 :	Elle peut cibler individuellement les connaissances et aider à trouver la meilleure approche pour la majorité du groupe.
EC-2 :	Pour ma part, l'utilisation de ce questionnaire pourrait me permettre de savoir si je peux passer plus rapidement ou passer plus de temps sur des sujets en particulier lors des cours de l'ensemble 1. C'est de cette façon que je pourrais arrimer mon enseignement sur les apprentissages antérieurs des étudiants issus du renouveau pédagogique.
EC-3 :	Ce questionnaire va faire la démonstration des différences de savoir entre les élèves. Il sera un outil intéressant dans la mesure où l'on pourra s'en servir pour regrouper les élèves au savoir égal et ainsi éviter les redondances pour les élèves plus avancés.
EC-4 :	L'idée, comme je l'ai dit dans la question précédente, c'est de partir de ce que les élèves connaissent. Si ce n'est pas le cas, le risque de ne pas rejoindre les élèves m'apparaît plus grand. En fait, le questionnaire pourrait probablement nous aider à avoir un enseignement qui est plus signifiant, ce qui est fondamental pour toucher les élèves.
EC-5 :	Ça nous donne un point de départ, mais c'est inquiétant de savoir qu'ils ont déjà vu ce que nous devons leur enseigner...

Légende :

- ☒ Opinion positive
- ☒ Opinion partagée
- ☐ Opinion négative

